

BAB II

TINJAUAN TEORETIS

A. Hakikat Permainan Bulutangkis

1. Pengertian Bulutangkis

Perkembangan olahraga bulutangkis di Indonesia bahkan di dunia cukup mengembirakan dengan banyak digemarinya olahraga bulutangkis di berbagai kalangan masyarakat, baik di kota-kota besar maupun di kota-kota kecil bahkan sampai ke pelosok daerah. Permainan bulutangkis ialah salah satu permainan yang harus di tunjang oleh peralatan permainan. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Suherman (2003:3) sebagai berikut:

Bulutangkis adalah sebuah permainan yang setiap pemainnya memerlukan sebuah raket dan *shuttle-cock*. Reket ini digunakan untuk memukul *shuttle-cock* melewati net yang tingginya ditetapkan dalam peraturan. Permainan ini dimulai dengan melakukan servis oleh pemain A yang diarahkan kepada lawannya pemain B. Kedua pemain ini harus berada pada bagian lapangan yang sudah ditentukan oleh peraturan permainan.

Pengertian bulutangkis yang lain dikemukakan oleh Subarjah (2007:30) bahwa “bulutangkis adalah olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket sebagai alat pukul, *shuttle-cock* sebagai obyek yang dipukul, dan berbagai keterampilan, mulai keterampilan dasar hingga keterampilan yang paling kompleks”. Pengertian tentang permainan bulutangkis tersebut menghasilkan gambaran tentang bentuk olahraga bulutangkis. Hal ini tentunya sangat diperlukan agar masyarakat umum maupun pemain pada khususnya memperoleh suatu pengertian yang jelas tentang permainan bulutangkis.

2. Teknik Dasar Permainan Bulutangkis

Teknik dasar permainan bulutangkis adalah suatu proses gerakan dalam permainan untuk mempelajari beberapa bentuk pola gerak dasar yang terkait dengan teknik dasar khususnya yang dominan dalam permainan bulutangkis, maka selanjutnya atlet/siswa diarahkan untuk mempelajari teknik dasar bulutangkis yang sebenarnya. Untuk dapat bermain bulutangkis dengan baik, kita

Eggy Kurniawan, 2014

Pengaruh Latihan Metode Drill Menggunakan Tali Dan Tidak Menggunakan Tali Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Servis Pendek Dalam Permainan Bulutangkis

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

terlebih dahulu harus menguasai beberapa teknik/keterampilan seperti pegangan raket yang sesuai, langkah kaki lincah, menerima *shuttle-cock* dengan baik, dan memukul *shuttle-cock* dengan terarah. Pernyataan ini sesuai dengan keterangan PB PBSI (1983:27) bahwa “teknik adalah beberapa keahlian khusus atau *skill* yang harus dikuasai oleh pemain bulutangkis dengan tujuan untuk dapat mengembalikan *shuttle-cock* dengan cara yang sebaik-baiknya”. Pembahasan tentang aspek teknik dasar dalam permainan bulutangkis dikemukakan oleh Rani (1990:11) meliputi : “(1) *dropshort*, (2) *smash*, (3) *netting*, (4) *lob*”.

Kemampuan untuk melakukan teknik sesuai dengan keadaan untuk tujuan memenangkan permainan merupakan pondasi penting dalam permainan bulutangkis. Keterampilan ini sering disebut dalam istilah keterampilan taktis. Namun demikian kemampuan ini hanya dapat dilaksanakan bila pemain mampu melaksanakan teknik dasar dengan efisien. Atlet terlebih dahulu harus menguasai beberapa teknik dasar permainan ini dengan baik, untuk dapat bermain bulutangkis dengan baik. Mengenai teknik dasar ini Subarjah (1999:21) menjelaskan “Keterampilan dasar atau teknik dasar permainan bulutangkis yang perlu dipelajari secara umum dapat dikelompokkan ke dalam beberapa bagian yaitu: (a) cara memegang raket/*grips*, (b) sikap berdiri/*stance*, (c) gerakan kaki/*footwork*, (d) pukulan/*strokes*”.

Berikut ini penjelasan dari beberapa teknik dasar yang telah dikemukakan oleh pendapat Subarjah di atas, bahwa teknik dasar bermain bulutangkis untuk dipelajari agar bisa bermain bulutangkis dengan baik adalah secara berurutan sebagai berikut:

a) Cara Memegang Raket

Cara memegang raket tidak sukar karena raket bulutangkis relatif ringan, teknik memegang raket yang dianggap baik adalah teknik memegang raket yang dapat dipergunakan untuk menerima dan mengembalikan *shuttle-cock* dengan mudah. Pengenalan fungsi pegangan raket sebaiknya diberikan kepada pemain pemula seawal mungkin agar pemain pemula tersebut dapat memilih cara pegangan sebagaimana yang dibutuhkannya. Bagian pegangan raket dapat dibagi dua bagian yaitu bagian atas dan bagian bawah. Memegang raket pada bagian atas

biasanya dilakukan pada waktu melakukan pukulan yang cepat atau pada saat bertahan, sedangkan pegangan bawah banyak dilakukan pemain pada waktu melakukan serangan. Mengenai hal ini Subarjah (1999:22) mengemukakan bahwa “Ada beberapa cara memegang raket yang dilakukan orang, di antaranya cara pegangan *Western (American grip)*, cara pegangan *Inggris*, cara pegangan *shakehand* dan cara *campuran (combination grips)*”.

Cara memegang raket menurut Alhusin (2007:24) “Pada dasarnya dikenal beberapa cara pegangan raket. Namun hanya dua bentuk pegangan yang sering digunakan dalam praktik, yaitu memegang raket *forehand* dan *backhand*. Semua jenis pukulan dalam bulutangkis dilakukan dengan kedua jenis pegangan ini”.

2.1. Cara Memegang Raket *Forehand*

- Pegangan raket dengan tangan kanan, kepala raket menyamping. Pegangan raket dengan cara seperti “jabat tangan”. Bentuk “V” tangan diletakkan pada bagian gagang raket.
- Tiga jari, yaitu jari tangan, manis dan kelingking menggenggam raket, sedangkan jari telunjuk agak terpisah.
- Letakkan ibu jari di antara tiga jari dan telunjuk.



Gambar 2.1
Cara Memegang Raket *Forehand*
Alhusin (2007:27)

2.2. Cara Memegang Raket *Backhand*

- Pada saat memukul, tinggi kepala (daun) raket berada di bawah pegangan raket.
- Perkenaan *Shuttle-cock* berada di bawah pinggang.
- Kaki kanan statis, berposisi di depan (kecuali bagi pemain yang kidal).
- Mengayun raket dalam satu rangkaian.
- Penerimaan servis bergerak sesaat setelah servis dipukul.



Gambar 2.2
Cara memegang raket *backhand*
Alhusin (2007:28)

b) Sikap Berdiri (*Stance*)

Cara berdiri dalam permainan bulutangkis walaupun relatif mudah tetapi tetap harus dipelajari agar dapat bermain bulutangkis dengan enak dan gembira. Beberapa bentuk *stance* yang perlu diketahui dijelaskan oleh Subarjah (1999:24) bahwa “Beberapa bentuk *stance* yang perlu diketahui dan dikuasai pada dasarnya dapat dibagi tiga bagian, yaitu: (1) *stance* pada saat melakukan servis, (2) *stance* pada saat menerima servis, dan (3) *stance* pada saat rally”.

c) Gerakan Kaki (*footwork*)

Manusia bergerak umumnya dengan menggunakan kedua kakinya, kemana saja kaki bergerak kesitu pulalah badannya bergerak. Apabila suatu saat kedua kaki bergerak tidak tepat atau bertentangan dengan prinsip mekanika gerak,

Eggy Kurniawan, 2014

Pengaruh Latihan Metode Drill Menggunakan Tali Dan Tidak Menggunakan Tali Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Servis Pendek Dalam Permainan Bulutangkis

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

maka posisi badan menjadi tidak tepat dengan sikap memukul yang baik, akibatnya badan sulit digerakkan dan keseimbangan tubuh menjadi terganggu sehingga sulit dikendalikan. Jadi gerakan seluruh anggota tubuh pada dasarnya tergantung kepada gerakan kakinya. Kaki merupakan bagian yang sangat penting dalam melakukan gerakan tubuh. Dalam permainan bulutangkis, kaki berfungsi sebagai penyangga tubuh untuk menempatkan badan dalam posisi yang memungkinkan untuk melakukan gerakan pukulan yang efektif. Gerakan kaki ini biasanya disebut *footwork* atau kerja kaki. Tentang hal ini Subarjah (1999:27) seperti yang tertera dibawah ini :

Footwork adalah gerakan-gerakan langkah kaki yang mengatur badan untuk menempatkan posisi badan sedemikian rupa sehingga memudahkan dalam melakukan gerakan memukul *shuttle-cock* sesuai dengan posisinya. Prinsip dasar *footwork* bagi pemain yang menggunakan pegangan kanan (*righthanded*) adalah kaki kanan selalu berada di ujung (akhir), atau setiap melakukan langkah selalu diakhiri dengan kaki kanan. Sebagai contoh, jika hendak memukul *shuttle-cock* yang berada di lapangan bagian depan atau di samping badan, kaki kanan selalu berada di depan. Demikian pula jika hendak memukul *shuttle-cock* di belakang, posisi kaki kanan berada di belakang.

d) Pukulan (*strokes*)

Secara garis besar, teknik pukulan dibagi menjadi tiga bagian, yaitu terdiri dari pukulan bawah, pukulan lurus atau samping dan pukulan atas.

1. Pukulan dengan ayunan raket dari bawah (*under arms strokes*) terdiri dari:
 - a) servis: servis panjang/*lob*, servis pendek dan servis kedut/*flick* servis.
 - b) *Under arm lob* (mengangkat *shuttle-cock* tinggi): *defensif clear* dan *offensif clear*.
 - c) Pukulan Netting.
2. Pukulan mendatar atau menyamping terdiri dari : *offensif lob*, *defensif lob*, *drive*, *dropshort* dan *netting*.
3. Pukulan dari atas kepala (*overhead strokes*) terdiri atas: *overhead lob*, *defensif lob*, *overhead smash*, *dropshort*, *chopped*, *around the head*.

3. Teknik Dasar Servis Pendek

Servis pendek diarahkan pada bagian depan lapangan lawan, biasanya dilakukan dalam permainan ganda. Tetapi akhir-akhir ini pemain tunggal juga banyak yang melakukan servis pendek dengan asumsi bahwa dengan melakukan servis pendek maka kita berada dalam posisi menyerang. Hal itu terjadi karena penerima servis pendek dipaksa untuk mengembalikan *shuttle-cock* dari bawah atau dari samping sedangkan untuk melakukan penyerangan yang paling berpeluang apabila memiliki kesempatan memukul dari atas kepala. Adapun cara melakukan servis pendek adalah sebagai berikut:

- a) Berdiri dengan rileks pada daerah servis, salah satu kaki di depan;
- b) *Shuttle-cock* dipegang didepan, raket di samping badan;
- c) Jatuhkan *shuttle-cock*, ayunkan raket ke depan ke arah *shuttle-cock* sedemikian rupa, sampai reket menyentuh *shuttle-cock*;
- d) Pukul *shuttle-cock* pada bagian gabusnya, lakukan dari bawah pinggang;
- e) Setelah *shuttle-cock* dipukul di bawah pinggang, segera kembali ke sikap siap seperti semula.

2.3. Teknik *Forehand Short Servis*

- *Shuttle-cock* harus dipukul dengan ayunan raket yang relatif pendek.
- Pada saat perkenaan dengan kepala (daun) raket dan *Shuttle-cock*, siku dalam keadaan bengkak, untuk menghindari penggunaan tenaga pergelangan tangan, dan perhatikan peralihan titik berat badan.
- Cara latihannya adalah menggunakan sejumlah *Shuttle-cock* dan dilakukan secara berulang-ulang.



Gambar 2.3
Teknik Servis *Forehand* Pendek
Alhusin (2007:34)

2.4. Teknik *Backhand Short* Servis

Jenis servis ini pada umumnya, arah dan jatuhnya *Shuttle-cock* sedekat mungkin dengan garis serang pemain lawan, dan *Shuttle-cock* sedapat mungkin melayang relatif dekat di atas jaring (net). Oleh karena itu, jenis servis ini kerap digunakan oleh pemain ganda. Tetapi akhir-akhir ini pemain tunggal juga banyak yang melakukan servis pendek.

- Sikap berdiri adalah kaki kanan di depan kaki kiri, dengan ujung kaki kanan mengarah ke sasaran yang diinginkan. Kedua kaki terbuka selebar pinggul, lutut dibengkokkan, sehingga dengan sikap seperti ini titik berat badan berada di antara kedua kaki. Badan tetap rileks dan penuh konsentrasi.
- Ayunan raket relatif pendek, sehingga *Shuttle-cock* hanya didorong dengan bantuan peralihan berat badan dari belakang ke kaki depan, dengan irama gerak kontinu dan harmonis. Hindari menggunakan tenaga pergelangan tangan yang berlebihan, karena akan mempengaruhi arah dan akurasi pukulan.

- Sebelum melakukan servis, perhatikan posisi dan sikap berdiri lawan, sehingga dapat mengarahkan *Shuttle-cock* ke sasaran yang tepat dan sesuai perkiraan.
- Biasakan berlatih dengan jumlah *Shuttle-cock* yang banyak dan berulang-ulang tanpa mengenal rasa bosan, sampai dapat menguasai gerakan dan keterampilan servis pendek ini dengan utuh dan sempurna.



Gambar 2.4
Teknik Servis *Backhand* Pendek
Alhusin (2007:37)

B. Metode Latihan *Drill* Menggunakan Tali

Pengertian *drill* menurut Sugiyanto (1996:72) menyatakan, "dalam metode *drill* siswa melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan apa yang diinstruksikan guru dan melakukan secara berulang-ulang". Pengulangan gerakan ini dimaksudkan untuk mempermudah latihan keterampilan dasar servis pendek yang bertujuan agar siswa/atlet lebih terarah dan tidak terlalu tinggi melakukan servis pendek di atas net.

Eggy Kurniawan, 2014

Pengaruh Latihan Metode Drill Menggunakan Tali Dan Tidak Menggunakan Tali Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Servis Pendek Dalam Permainan Bulutangkis

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

1. Keuntungan

Keuntungan menggunakan metode *drill* menggunakan tali adalah bentuk latihan ini dalam proses latihannya selalu diulang-ulang, sehingga konsentrasi pemain tidak terpecah. Yang bertujuan agar siswa/atlet lebih tepat melakukan servis pendek di dekat garis *center line* dan tidak terlalu tinggi melakukan servis pendek di atas net.

2. Kerugian

Metode *drill* menggunakan tali memiliki kerugian bahwa bentuk latihan ini memerlukan tingkat konsentrasi yang sangat tinggi sehingga dalam proses latihannya memiliki tingkat kesalahan yang tinggi pula. Artinya bentuk latihan metode ini memerlukan kesabaran dan keuletan yang tinggi pula dari pemain atau pelatih. Pemain bulutangkis, terutama pemula dalam melatih servis pendek dengan metode *drill* menggunakan tali pada tahap-tahap awal diperlukan bukan hanya konsentrasi yang tinggi tetapi harus pula beradaptasi dari segi teknik. Faktor lain dari kerugian metode ini adalah *shuttle-cock* yang di gunakan harus selalu stabil jalannya, karena apabila tidak stabil maka akan lebih sulit pula dalam arah dan tenaga.

C. Metode Latihan Tidak Menggunakan Tali

Metode latihan tidak menggunakan tali ialah latihan yang banyak dilakukan pada umumnya untuk melakukan servis pendek dengan ketinggian net tetap dengan tinggi 1,524 m di tengah lapangan.

1. Keuntungan

Keuntungan latihan tidak menggunakan tali adalah bentuk latihan ini dalam proses latihannya lebih mudah dilakukan oleh para pemain terutama pemain pemula sehingga bisa *meminimalisasi* faktor kesalahan. Kemudahan tersebut bisa di jadikan tolak ukur untuk pukulan servis pendek selanjutnya, artinya apabila hasil dari pukulan terlalu atas atau terlalu pendek siswa/atlet bisa memperbaiki pukulannya servis pendek berikutnya agar lebih baik lagi.

2. Kerugian

Latihan tidak menggunakan tali memiliki kerugian bahwa dengan cara ini siswa/atlet belum teruji dengan cara latihan *drill* menggunakan tali, karena dalam latihan dengan tidak menggunakan tali selalu digunakan pada umumnya untuk melakukan servis pendek dengan ketinggian net tetap. Kerugian dari latihan tidak menggunakan tali ini sangat jelas apabila direlevasikan dengan permainan sesungguhnya seperti dalam sebuah pertandingan. Seorang pemain bulutangkis dalam permainan tunggal lebih efektif apabila menggunakan servis pendek karena lebih memungkinkan pukulan tersebut di samping sebagai sajian pukulan pertama, juga sebagai awal serangan terhadap lawan.

D. Aspek-aspek Pembinaan untuk Meningkatkan Kemampuan Bermain Bulutangkis

Paradigma yang berkembang saat ini dalam permainan bulutangkis telah terjadi pergeseran atau revolusi dari tipe permainan lama menjadi tipe permainan modern. Perubahan ini dipengaruhi oleh kemajuan teknologi dan dunia modern yang sangat memperhatikan faktor kecepatan dan akurasi. Perbedaan antara dua tipe permainan tersebut dijelaskan oleh Arisanto, dkk. (1997:3).

Tipe lama lebih menekankan pada faktor keindahan dan kekuatan, sedangkan tipe permainan modern mengutamakan bagaimana dapat menang dalam waktu singkat. Dampak ini berpengaruh pada pandangan dasar dari jiwa dan tipe atau karakteristik permainan bulutangkis sebagai konsekuensinya, hal ini berpengaruh terhadap pandangan orang tentang aspek-aspek yang perlu diutamakan pengembangannya secara maksimal.

Tahap pembinaan dalam permainan bulutangkis meliputi beberapa aspek yang dikembangkan, di antaranya:

1. Aspek Fisik

Permainan cepat yang dikembangkan dalam permainan bulutangkis modern menuntut pemain dapat bergerak cepat ke arah *schuttle-cock* sebelum jatuh di lapangan sendiri. Mengingat luasnya daerah yang harus dikuasai

dibandingkan jangkauan tangan dengan raket, maka terpaksa pemain berusaha melangkah dengan gesit kian kemari bahkan bila perlu melompat untuk mencapai posisi terbaik dalam melakukan pukulan balik yang menyulitkan.

Komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan untuk dimiliki oleh seorang pemain bulutangkis adalah daya tahan kardiovaskular, kekuatan (*strength*), kelentukan (*flexibilitas*) dan kecepatan (*speed*). Komponen-komponen kondisi fisik tersebut mutlak sangat diperlukan untuk mengatasi kompleksnya permainan ini, oleh karena itu komponen kondisi fisik tersebut harus diberikan secara terprogram dan terencana dengan baik.

2. Aspek Teknik

Aspek ini memegang peranan yang sangat penting, karena itu setiap pemain bulutangkis harus dapat menguasainya dengan benar. Hal ini ditegaskan oleh Arisanto, dkk. (1996:3).

Seorang pemain perlu menguasai macam-macam tipe pukulan yang mengandung faktor kesulitan yang tinggi sehingga lawan akan menemui kesulitan dalam pengambilan *shuttle-cock* nya. Di samping menguasai teknik pukulan secara efisien dan otomatis, maka akurasi yang ditunjang oleh latihan ulangan yang banyak dari suatu jenis pukulan tertentu harus diperhatikan.

Teknik dasar permainan bulutangkis harus dikuasai dengan baik oleh seorang pemain, karena apabila pemain tidak menguasai aspek ini kecil peluangnya untuk dapat memenangkan suatu permainan atau pertandingan. Lebih lanjut mengenai hal ini, Abdullah (1981:186) mengemukakan betapa pentingnya teknik dasar atau kecakapan dasar permainan bulutangkis, seperti yang tertera di bawah ini:

Kecakapan-kecakapan dasar dari permainan bulutangkis harus dipahami sungguh-sungguh, kemudian dicoba melakukannya berulang kali sehingga akhirnya dapat dikuasai sebaik-baiknya. Kecakapan dasar dalam bulutangkis dapat dibagi dalam empat aspek pokok : (1) macam-macam pegangan raket dan servis, (2) pukulan-pukulan *forehand overhead*, (3) pukulan-pukulan *backhand overhead*, (4) pukulan-pukulan *underhand*. Sudah barang tentu ada macam-macam pukulan lain, tetapi dengan menguasai kecakapan-kecakapan

dasar saja seseorang telah dapat bermain bulutangkis dengan agak memuaskan.

Penjelasan Arma Abdullah tersebut di atas menandakan betapa pentingnya kecakapan dasar atau teknik dasar bulutangkis, dan salah satu aspek teknik tersebut adalah pukulan servis. Logikanya, tidak mungkin seorang pemain bisa bermain bulutangkis dengan baik dan memenangkan permainan (pertandingan) apabila tidak bisa melakukan pukulan servis dengan baik dan benar. Seorang pemain bulutangkis dalam rangka memperkembangkan permainannya bisa terjadi apabila aspek teknik dasar (termasuk di dalamnya pukulan servis) bisa dikuasai terlebih dahulu.

3. Aspek Taktik dan Strategi

Aspek lain yang cukup penting bagi seorang pemain bulutangkis adalah taktik dan strategi dalam permainan. Mengenai taktik dan strategi ini Arisanto, dkk. (1997:3) menjelaskan bahwa:

Setiap pemain harus berusaha mengerahkan segala macam tipu daya sehingga pukulannya sukar diterka oleh lawan kemana *shuttle-cock* akan ditempatkan. Membuat segala macam siasat sehingga lawan akan terperangkap dan masuk ke cara bermain yang justru dikehendaki dan menguntungkan karena mudah dimatikan. Betapa pun tingginya aspek teknik dan kemampuan fisik, tidak akan menolong bilamana tidak dilengkapi dengan taktik yang jitu dan strategi yang baik yang dapat memperdaya lawan.

Penjelasan tersebut di atas apabila dikaji lebih jauh terdapat kesesuaian antara teoritis dan praktek permainan di lapangan, artinya sehebat apapun seorang pemain memiliki kemampuan fisik dan teknik, dia tidak akan dapat menguasai permainan dan memenangkan permainan tersebut apabila tidak menggunakan taktik dan strategi untuk mematikan *shuttle-cock* di bidang permainan lawan. Bulutangkis adalah permainan yang sangat kompleks dan dinamis, sehingga segala macam kemungkinan bisa terjadi. Aspek taktik dan strategi berfungsi untuk mengatasi dinamisnya permainan ini, salah satu contoh adalah bagaimana upaya kita dalam memperdaya lawan, mengatasi lawan yang memiliki kemampuan fisik

dan teknik yang baik, dan bagaimana bisa memenangkan permainan (pertandingan).

4. Aspek Psikologis (mental)

Faktor lain yang juga sangat penting dalam permainan bulutangkis atau olahraga pada umumnya adalah faktor mental. Saat-saat kritis dalam pertandingan, di mana emosi kadang-kadang sukar dikendalikan dan ketegangan emosional dapat mencapai puncaknya, sering kali dapat mengakibatkan hilangnya keterampilan gerak atau *skill* fisik dari atlet. Mengenai hal ini Harsono (1988: 123) mengemukakan:

Hilangnya *skill* berarti menurunnya teknik, berkurangnya *insight*, perhitungan (*judgement*) dan keseimbangan (*balance*), makin meningkatnya *tention*, merosotnya kekuatan dan ketepatan, hilangnya ketelitian akhirnya hancurnya mental. Seluruh otot tiba-tiba bekerja melawan otot-otot antagonistik yang terlalu tegang. Gerakan-gerakan atlet menjadi kaku dan lamban. Ketelitian dan ketepatan yang dibutuhkan dalam *skill* performances dan keterampilan-keterampilan yang halus akan hilang karena adanya tahanan atau resistance dalam gerakan-gerakan yang disebabkan oleh ketegangan.

Aspek psikologis, seperti ketenangan (*rileksasi*) sangatlah dibutuhkan untuk dilatihkan kepada pemain pemula cabang olahraga bulutangkis. *Rileksasi* adalah alat yang penting untuk mengendalikan diri sendiri dan untuk mempertahankan sikap dan keseimbangan selama permainan berlangsung, baik fisik maupun mental. *Rileksasi* adalah alat yang efektif untuk menghindari kekakuan, ketegangan terutama pada saat-saat terakhir suatu permainan. Dalam kegiatan sehari-hari terlihat bahwa aspek psikologis (mental) acap kali sangat menentukan. Seorang pemain yang daya tahannya lemah sulit untuk melampaui ambang rangsang kepekaannya, di mana dalam keadaan seperti ini terjadi berbagai tekanan dari dalam dirinya. Menurut Arisanto (1997:5) seperti yang tertera di bawah ini:

Semua tekanan ini harus dapat diatasi dan diterima dengan sadar tanpa adanya keluhan yang berlebihan. Tanpa adanya kemampuan untuk

melampaui titik kritis ini, maka prinsip peningkatan beban latihan tidak dapat dilanjutkan dan ini berarti bahwa latihan tidak membawa kemajuan yang berarti.

Hubungan antara faktor fisik dan psikologis ini sering kali terlihat pada saat berlangsungnya pertandingan. Seorang pemain yang tidak memiliki mental yang kuat akan selalu diserang rasa ketegangan yang berlebihan sebelum pertandingan dimulai. Akibatnya sering kali timbul gejala-gejala psikologis yang tidak menguntungkan seperti gemetar, telapak tangan basah, tingkah laku yang serba salah, bernapas seolah-olah berat bahkan rasa mual dan rasa ingin buang air. Jika hal ini terjadi maka kondisi fisik yang prima dan kemampuan teknik yang matang, yang telah dibina susah payah selama berbulan-bulan tidak ada artinya.

E. Pengertian Metode Latihan *Drill* Menggunakan Tali Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Servis Pendek

Bentuk latihan metode *drill* menggunakan tali memiliki tingkat kesulitan yang lebih tinggi dibandingkan dengan latihan tidak menggunakan tali, akan tetapi justru inilah yang menyebabkan seorang pemain akan memiliki tingkat keakuratan servis pendek yang cukup baik manakala bentuk latihan ini telah dilewati prosesnya dengan baik.

Pukulan servis pendek dalam permainan bulutangkis memerlukan tingkat konsentrasi yang tinggi dan kesabaran untuk arah pukulan yang tepat ke bidang sasaran. Sebab dengan metode ini pemain dibiasakan melakukan latihan servis pendek secara berulang-ulang diupayakan agar lawan bermain merasa kesulitan untuk mengembalikan pukulan. Metode latihan *drill* menggunakan tali memberikan pengaruh yang cukup baik dalam aspek kebiasaan melakukan pukulan yang berulang-ulang. Pengulangan gerakan ini dimaksudkan untuk mempermudah latihan keterampilan dasar servis pendek yang bertujuan agar siswa/atlet lebih terarah dan tidak terlalu tinggi melakukan servis pendek di atas net. Berkenaan dengan hal ini Hidayat (2000:30) menjelaskan seperti berikut:

Agar dapat mengantisipasi gerakan lawan atau peralatan yang dimanipulasi lawan, atlet harus selalu waspada, siap menghadapi segala

kemungkinan. Berdiri dalam situasi demikian disebut sikap siap atau sikap sedia. Sikap sedia dalam keadaan berdiri haruslah berdiri dalam keadaan seimbang (*balance*) pada kedua kaki. Dilihat dari esensinya, kesetimbangan tersebut ada dua macam, yaitu : 1. Kesetimbangan yang memerlukan waktu agak lama dalam keadaan stabil (*enduring stability*) 2. Kesetimbangan yang dilakukan dalam sekejap dan segera harus berubah sikap (*momentary stability*).

Penjelasan kesetimbangan yang dikemukakan oleh Imam Hidayat tersebut di atas semakin memperjelas bahwa metode latihan *drill* menggunakan tali untuk melatih keterampilan hasil belajar servis pendek dalam permainan bulutangkis di samping harus dilakukan secara cermat juga harus dalam keadaan stabil. Metode latihan *drill* menggunakan tali yang dilakukan dengan berlandaskan pada prinsip-prinsip tersebut niscaya akan memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap hasil belajar keterampilan melakukan servis pendek dalam permainan bulutangkis.

F. Pengertian Metode Latihan Tidak Menggunakan Tali Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Servis Pendek

Bentuk latihan metode tidak menggunakan tali mudah dilakukan oleh atlet dan hal ini lebih memungkinkan untuk mengurangi resiko kesalahan, karena hasil dari pukulan sebelumnya bisa dijadikan ukuran untuk melakukan pukulan berikutnya, pemain bisa mengukur tenaga pukulan serta arah pukulan ke sasaran apabila pada pukulan sebelumnya tidak sesuai harapan yang diinginkan. Kesalahan arah sasaran bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya adalah besar atau kecilnya kekuatan pukulan yang bersumber pada komponen kekuatan (*strength*) otot lengan siswa/atlet yang bersangkutan. Berkenaan dengan relevansi kekuatan dan arah pukulan dikemukakan oleh Hidayat (2000:67) seperti yang tertera di bawah ini:

Arah dari suatu gerakan tergantung dari arah yang dikerahkan oleh kekuatan yang bersangkutan. Sebuah benda yang dalam keadaan diam, akan bergerak ke arah kanan bila ada kekuatan yang menariknya dari sebelah kanan. Efek dari kekuatan selalu sesuai dengan arah dari bekerjanya kekuatan tersebut.

Penjelasan yang dikemukakan oleh Imam Hidayat tersebut di atas semakin memperjelas bahwa teknik dasar pukulan arah pukulannya dipengaruhi oleh kekuatan otot lengan yang dimiliki oleh pemain yang bersangkutan. Metode latihan tidak menggunakan tali memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap ketepatan servis pendek permainan bulutangkis, apabila siswa/atlet tersebut selalu mengoreksi dan memperbaiki setiap pukulan yang dilakukannya, dengan cara mengatur kekuatan pukulan serta konsentrasi terhadap suatu target yang telah ditetapkan.

G. Anggapan Dasar

Anggapan dasar adalah suatu pendapat yang telah diyakini kebenarannya dan dijadikan titik tolak penelitian dalam memecahkan suatu masalah. Arikunto (2010:107) menjelaskan bahwa anggapan dasar adalah suatu hal yang diyakini kebenarannya oleh peneliti yang harus dirumuskan secara jelas.

Secara teoretis, agar dapat melakukan servis pendek yang baik serta akurat, harus dilatih secara sistematis dan berulang-ulang sehingga keterampilan teknik dasar tersebut bisa dikuasai dengan baik oleh siswa/atlet. Dari sekian banyak cara untuk melatih kemampuan servis pendek, terdapat dua bentuk, yaitu bentuk latihan servis dengan metode latihan *drill* menggunakan tali dan tidak menggunakan tali.

Bentuk latihan servis dengan metode latihan *drill* menggunakan tali adalah siswa melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan apa yang diinstruksikan guru atau pelatih dan melakukan secara berulang-ulang. Pengulangan gerakan ini dimaksudkan untuk mempermudah latihan keterampilan dasar servis pendek yang bertujuan agar siswa/atlet lebih terarah dan tidak terlalu tinggi melakukan servis pendek di atas net. Mahendra, (2007:281) menyatakan bahwa:

Latihan ini banyak dipakai oleh guru atau pelatih karena dianggap memungkinkan atlet berlatih secara terfokus, yaitu melatih suatu keterampilan berulang-ulang tanpa terganggu kegiatan lain. Cara ini tampaknya masuk akal karena dianggap memungkinkan anak untuk berkonsentrasi penuh dan menghaluskan gerakan.

Sedangkan metode latihan tidak menggunakan tali ialah latihan yang banyak dilakukan pada umumnya untuk melakukan servis pendek dengan ketinggian net tetap.

Atas dasar pemaparan di atas tentang karakteristik dan perbedaan dua metode latihan yang berbeda. Peneliti mencoba membandingkan kedua metode latihan antara metode latihan menggunakan tali dan tidak menggunakan tali untuk mengetahui latihan menggunakan metode latihan mana yang memberikan pengaruh lebih baik terhadap hasil belajar keterampilan servis pendek pada permainan bulutangkis.

H. Hipotesis

Menurut Arikunto (2010:110) bahwa: “Hipotesis memang berasal dari dua penggalan kata, ”*hypo*” yang artinya “di bawah” dan ”*thesa*” yang artinya “kebenaran”. Jadi hipotesis yang kemudian cara penulisannya disesuaikan dengan Ejaan Bahasa Indonesia menjadi hipotesa, dan berkembang menjadi hipotesis.

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian yang diajukan peneliti, yang harus diuji kebenarannya. Sebuah hipotesis akan dinyatakan diterima atau ditolak. Berdasarkan anggapan dasar yang telah dikemukakan, penulis mengajukan hipotesis penelitian sebagai berikut :

1. Bentuk latihan servis dengan menggunakan tali dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar keterampilan dasar servis pendek dalam permainan bulutangkis ?
2. Bentuk latihan servis dengan tidak menggunakan tali dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar keterampilan dasar servis pendek dalam permainan bulutangkis ?
3. Bentuk latihan servis dengan menggunakan tali dapat memberikan pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan bentuk latihan servis dengan tidak menggunakan tali terhadap hasil belajar keterampilan dasar servis pendek dalam permainan bulutangkis ?



Eggy Kurniawan, 2014

Pengaruh Latihan Metode Drill Menggunakan Tali Dan Tidak Menggunakan Tali Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Servis Pendek Dalam Permainan Bulutangkis

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