

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut UU No.20 tahun 2003 mengenai sistem pendidikan nasional, pendidikan ialah sebuah usaha yang secara terencana dan sadar dalam melahirkan sebuah situasi belajar dan proses pembelajaran demi peserta didik dapat dengan aktif melakukan pengembangan atas potensi dirinya demi mempunyai kekuatan spiritual, keagamaan, kepribadian, pengendalian diri, akhlak mulia, kecerdasan, serta keterampilan yang dibutuhkan diri sendiri, masyarakat, bangsa dan negara. Demi dapat menggapai tujuan pendidikan tersebut oleh karena itu seorang guru mesti mempunyai keterampilan dalam hal memilih dan menentukan strategi pembelajaran sehingga proses pembelajaran menjadi tak membosankan.

Menurut Rahayu dkk, (2018) Pendidikan ialah anugerah pengetahuan yang tak bisa dirampas dan bisa menolong setiap anak, pada usia yang sangat muda, belajar untuk melakukan pengembangan dan mempergunakan kekuatan mental, fisik dan moral setiap anak, yang mereka dapatkan dari Pendidikan. Olahraga ialah salah satu mata pelajaran yang diajarkan pada setiap jenjang pendidikan. Olahraga juga ialah disiplin ilmu yang memiliki peran yang penting dalam menunjang kemajuan ilmu pengetahuan dan kesehatan. Perkembangan fisik memiliki pengaruh yang langsung kepada anak sebab dapat menentukan hal-hal yang dapat

dilaksanakan oleh anak dan dengan tak langsung baik untuk diri sendiri ataupun orang lain (Azhuri dkk, 2020).

Perkembangan masyarakat Indonesia untuk melakukan olahraga saat ini semakin mengembirakan buktinya dapat dilihat banyaknya masyarakat melakukan olahraga pada pagi, sore bahkan malam hari, serta banyaknya klub olahraga, fitness center dan kebugaran kesehatan. Perkembangan ini dilakukan adanya kesadaran masyarakat akan pentingnya melakukan olahraga, diantaranya dapat meningkatkan taraf kebugaran jasmani, rekreasi, pendidikan, pencapaian prestasi maupun mata pencaharian. (Iskandar, 2015).

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan untuk mendapatkan tubuh sehat dan kuat. Aktivitas olahraga yang menyenangkan dan menghibur, seperti halnya olahraga sepakbola digemari semua elemen masyarakat di seluruh dunia, baik anak-anak, remaja, dewasa, sampai orang tua. Olahraga sepakbola bisa di mainkan disemua tempat, dimainkan sesuai kondisi lingkungan tempat masyarakat berada. Pada perhelatan akbar sepakbola dunia yang digelar 4 tahun sekali tentu menjadi moment yang di tunggu-tunggu masyarakat dunia dan juga semua negara konsetan dalam perhelatan tersebut yang mewakili benua masing masing.

Salah satu usaha untuk mencapai tujuan tersebut dapat dilakukan dengan permainan bulutangkis, karena permainan bulutangkis lebih banyak menuntut kemampuan individu (perorangan) dalam setiap pertandingan yang dilakukan, secara otomatis menuntut ketenangan, penguasaan emosi dan kecepatan berpikir

yang erat kaitannya dengan pembinaan kepribadian. Perkembangan Permainan bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga kebanggaan Indonesia.

Permainan bulutangkis yang baik jelas tak lepas dari latihan dan pembinaan yang secara terus menerus, supaya terorganisir dengan baik Menurut Sugiharto (2014) latihan adalah proses yang dilakukan oleh individu secara sistematis dalam bekerja atau berlatih secara berulang-ulang dengan beban yang semakin bertambah. Selain itu, latihan dalam arti fisiologis adalah perbaikan sistem dan fungsi organisme dalam tugasnya meningkatkan prestasi atlet. Pada permainan bulu tangkis, salah satu yang sangat penting setelah servis ialah pukulan *lob* atau pukulan panjang.

Dimana kemampuan ini difungsikan untuk melakukan penyerangan kebelakang lapangan dari lawan. Pada latihan bulutangkis terdapat sebuah kelemahan yakni biasanya seorang siswa menghadapi sebuah kesulitan dalam melaksanakan pukulan *lob* sampai dengan jauh ke belakang masih sangat tanggung atau lemah yang mana dapat mempermudah seorang lawan dalam mengembalikan dan melakukan penyerangan. Biasanya pukulan *lob* dilaksanakan dengan langkah *shuttlecock* dipukul didepan atas kepala dengan mengayunkan raket ke depan atas lalu meluruskan seluruh lengan kemudian lecutkan pergelangan tangan ke depan.

Selanjutnya pengembangan pola latihan perlu diterapkan dengan memperhatikan faktor usia karena pola latihan yang melebihi dosis keterampilan otot akan berpengaruh terhadap perkembangan fisik seseorang. Menurut Sajoto (Susanto, 2017), apabila seseorang ingin mencapai prestasi yang optimal, perlu

memiliki empat hal yang meliputi; (1) pengembangan fisik, (2) pengembangan teknik, (3) pengembangan taktik, (4) pengembangan mental, dan (5) kematangan juara. Adapun faktor-faktor penentu prestasi olahraga menurut Sajoto dalam (Susanto, 2017) meliputi; (1) aspek biologis yang terdiri atas potensi atau keterampilan dasar tubuh, fungsi organ tubuh, struktur dan postur tubuh, gizi, (2) aspek psikologis yang terdiri atas intelektual, motivasi, kepribadian, koordinasi kerja otot dan saraf, (3) aspek lingkungan, (4) aspek penunjang.

Pada saat observasi awal, dan kebetulan peneliti mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di MTS Rodotul Muhibbin Bekasi, ditemukan beberapa permasalahan, salahsatunya jenis latihan yang masih kurang variatif, sehingga menimbulkan kebosanan bagi siswa dan siswi, khususnya siswi perempuan. Dan siswi perempuan juga khususnya dalam melakukan teknik *lob* masih salah, sehingga perkenaan pada *shuttlecock* kurang tepat, misalnya tangan kurang diluruskan pada saat memukul, bahkan masih ada pemain pada saat melakukan *lob*, *shuttlecock* menyangkut di net dan bahkan keluar lapangan. Seharusnya pukulan *lob* dapat menjadi senjata bagi setiap pemain untuk mendapatkan poin atau mematikan lawan. Pola latihan *lob* juga kurang begitu diperhatikan oleh guru olahraga, latihan lebih diperbanyak pada latihan fisik dan *game*.

Pada saat bermain, sebagian besar hasil *lob* yang dilakukan oleh siswa dan siswi terlalu melebar ke kanan dan ke kiri, sehingga pukulan yang seharusnya menghasilkan poin untuk diri sendiri, justru malah lebih banyak menghasilkan poin untuk lawan. Berdasarkan pengamatan diperoleh hasil bahwa ketika

melakukan latihan *lob*, terutama ketika menggunakan metode *drill* membuat raut muka siswa dan siswi terlihat sedih dan kecewa sehingga ketika mendapat giliran melakukan pukulan, hasil pukulannya cenderung tidak maksimal. Proses latihan seringkali membuat para sisiwa dan sisiwi mudah jenuh. Kategori anak putri memiliki mental yang labil, maka kejenuhan tersebut dapat mengikis dan membuyarkan motivasinya untuk melakukan permainan bulutangkis yang baik. Untuk itu dalam menentukan bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan untuk meningkatkan kualitas pukulan *lob* sangat dibutuhkan kreativitas dari pelatih, yang tentunya untuk mencapai tujuan latihan sekaligus menghindarkan anak-anak dari kejenuhan selama proses ekstrakurikuler.

Peneliti merasa perlu mengadakan penelitian dengan mencoba memodifikasi latihan dengan permainan melempar *shuttlecock*. Latihan ini menggunakan *shuttlecock* yang dilempar melewati net sejauh target yang telah ditentukan. Dalam pelaksanaannya nanti, jarak lempar dan target meningkat setiap minggunya. Atas dasar uraian dari latar belakang masalah di atas, peneliti tertarik untuk mendalami dan meneliti secara ilmiah peningkatan kemampuan *lob* dalam bermain bulutangkis. Sehingga dalam penelitian ini mengambil judul “Pengaruh Latihan Lempar *Shuttlecock* Terhadap Peningkatan Kemampuan Pukulan *LOB* Pada Anak di MTS Roudotul Muhibbin Bekasi”

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Untuk memperoleh gambaran serta hasil yang lebih jelas maka penulis perlu membatasi permasalahan dalam penelitian ini, hal ini dilakukan dengan asumsi agar :

- a. penelitian ini tidak menyimpang dari maksud serta sasaran penelitian.
- b. Hal ini dilakukan sebagai langkah untuk memudahkan dalam proses penelitian yang dilaksanakan.
- c. Agar pembahasan menjadi lebih fokus dan dengan mempertimbangkan segala keterbatasan dana, waktu pada penulis.

maka masalah dalam pembuatan proposal ini dibatasi tentang “Pengaruh Latihan Lempar *Shuttlecock* Terhadap Peningkatan Kemampuan Pukulan *LOB* Bulutangkis Pada Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis di MTS Roudotul Muhibbin Bekasi”

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh latihan lempar *shuttlecock* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *lob* bulutangkis pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis di MTS Roudotul Muhibbin Bekasi?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh terhadap latihan lempar *shuttlecock* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *lob* bulutangkis pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis di MTS Roudotul Muhibbin Bekasi

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan rumusan dan tujuan yang telah dijelaskan, maka penelitian ini bermanfaat sebagai berikut :

1. Manfaat secara Teoritis

- a. Bagi sekolah MTS Roudhotul Muhibbin Bekasi, hasil penelitian ini diharapkan layak digunakan sebagai acuan untuk program peningkatan latihan *shuttlecock* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *lob* bulutangkis sehingga dapat meningkatkan kualitas pemain bulutangkis.
- b. Menambah wawasan bagi semua unsur serta sebagai referensi untuk peneliti selanjutnya.
- c. Bahan referensi dalam memberikan materi latihan kepada siswa ekstrakurikuler bulutangkis MTS Roudotul Muhibbin Bekasi.

2. Manfaat Secara Praktis

- a. Pelatih dapat menerapkan metode yang efektif dalam peningkatan latihan *shuttlecook* pelatih tidak membuang waktu untuk melakukan latihan yang salah.
- b. Dapat mempraktikkan manfaat dari latihan *shuttlecook* terhadap pukulan *lob* bulutangkis
- c. Sebagai masukan kepada tim pelatih ekstrakurikuler bulutangkis MTS Roudotul Muhibbin Bekasi.

E. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi kesimpangsiuran dan upaya untuk menghindari perbedaan pendapat yang mengakibatkan kesalahan penafsiran serta pengertian yang menyangkut masalah yang diteliti, maka dipandang perlu adanya Batasan istilah. Adapun istilah yang digunakan dalam penelitian ini didefinisikan sebagai berikut :

1. Pengaruh

Menurut (Surakhmad, 2012) pengaruh adalah kekuatan yang muncul dari sesuatu benda atau orang dan juga gejala dalam yang dapat memberikan perubahan yang dapat membentuk kepercayaan atau perubahan.

2. Latihan

Menurut (Mylsidayu A dan Kurniawan F, 2015) Pengertian latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan

kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tepat waktunya.

3. Bulutangkis

Salah satu yang sangat penting setelah servis ialah pukulan lob atau pukulan panjang dimana kemampuan ini di fungsikan untuk melakukan penyerangan ke belakang dari lapangan lawan. Pada Latihan bulu tangkis dapat sebuah kelemahan yakni biasanya seorang siswa menghadapi sebuah kesulitan dalam menghadapi pukulan lob sampai dengan jauh ke belakang masi sangt tanggung atau lemah yang mana dapat permudah lawan dalam mengembalikan dan melakukan penyerangan (Siswanto dan Purbangkara, 2019).

Bulutangkis menurut Grice dalam (Ismail dkk, 2019) merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket, dan *shuttlecock* dengan pemukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga yang sangat cepat.

4. Pukulan Lob

Muhajir (2013) menjelaskan “Lob adalah suatu pukulan dalam permainan bulutangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan shuttlecock setinggi mungkin mengara jauh keberlakang garis lapangan”.