

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang terkenal di Indonesia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, dan pria maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam atau di luar ruangan untuk rekreasi juga sebagai ajang persaingan. *Shuttlecock* bulutangkis tidak dipantulkan ke lantai dan harus dimainkan di udara, sehingga permainan ini merupakan permainan cepat yang membutuhkan gerak reflek yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi (Grice dalam (Ismail et al., 2019).

Ternyata olahraga bulutangkis pada masa sekarang ini bukan hanya sebagai olahraga rekreasi melainkan telah menjadi olahraga prestasi, maka tidak heran apabila dalam permainan bulutangkis para pemain dituntut prestasi setinggi-tingginya. Adanya tuntutan prestasi yang tinggi, maka perlu dilakukan latihan yang lebih efektif dan efisien, terutama dalam metode latihan, sehingga penguasaan teknik dasar dapat dikuasai dengan sempurna. Penguasaan teknik dasar merupakan suatu yang perlu dikembangkan untuk prestasi permainan. Teknik dasar bulutangkis harus betul-betul dipelajari terlebih dahulu, guna mengembangkan mutu prestasi bulutangkis sebab menang atau kalahnya seorang pemain di dalam suatu pertandingan salah satunya ditentukan oleh penguasaan teknik dasar permainan. Dalam permainan bulutangkis, terdapat teknik dasar pukulan atas (*overhead stroke*) maupun pukulan bawah (*underhand stroke*). Menurut (Subarjah, 2014), “agar seseorang dapat bermain

bulutangkis dengan baik, pemain harus mampu memukul *shuttlecock* dari atas maupun dari bawah. Jenis-jenis pukulan yang harus dikuasai pemain antara lain servis, *lob*, *dropshot*, *smash*, *netting*, *underhand*, dan *drive*". Untuk memperoleh suatu *point* dalam suatu permainan bulutangkis dibutuhkan pukulan serangan untuk mematikan pergerakan lawan seperti pukulan *dropshot*.

Pukulan *dropshot* merupakan pukulan yang dilakukan seperti *smash*, perbedaannya pada posisi raket saat perkenaan dengan *shuttlecock*. *Dropshot* yang baik adalah apabila jatuhnya *shuttlecock* dekat dengan net dan tidak melewati garis ganda. Faktor pegangan raket, gerak kaki yang cepat, posisi badan dan proses perpindahan berat badan yang harmonis pada saat memukul merupakan faktor penentu keberhasilan pukulan ini.

Pukulan *dropshot* dalam permainan bulutangkis sangat penting artinya dari seorang pemain, pukulan *dropshot* dapat digunakan untuk serangan dapat mengalihkan pergerakan lawan. Dalam melakukan pukulan *dropshot* dengan teknik gerakan yang benar dan konsentrasi yang tinggi maka hasil pukulannya dapat memaksa lawan untuk berlari dan dapat mendesak lawan sehingga posisi lawan yang tadinya stabil dapat berubah menjadi labil atau posisi kacau. Pukulan *dropshot* daerah sasarannya adalah bagian tepat dengan muka net lawan, dan sebaiknya di depan garis servis pendek.

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.

Dari observasi awal yang dilakukan di klub bulutangkis Klub bulutangkis Tunas Dunia, para pemain melakukan latihan dengan berbagai macam variasi mulai dari cara bermain menyerang maupun bertahan. Teknik dasar permainan diberikan oleh pelatih mulai dari melakukan servis, *smash*, *overhead (lob)*, *drive*, *dropshot*, *netting* dan *underhand*. Selama ini pola latihan yang diberikan oleh pelatih hanya dengan melakukan teknik bermain secara berulang-ulang. Dengan metode tersebut diharapkan pemain akan dapat melakukan pukulan- pukulan seperti servis, *smash*, *overhead (lob)*, *drive*, *dropshot*, *netting* dan *underhand* dengan baik. Kenyataannya pada saat melakukan teknik *dropshot* saat latihan maupun pertandingan masih salah.

Dalam penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan dalam materi latihan yang sesuai dengan siswa tingkatan pemula dalam pencapaian keterampilan bulutangkis sehingga mampu berkembang ke tingkatan berikutnya. Mengingat kondisi di lapangan pelatih memberikan pelatihan yang cenderung monoton untuk atlet tingkat pemula. Selain itu dalam pelaksanaan latihan pelatih kurang memperhatikan tentang

prinsip-prinsip latihan sehingga pelatih hanya menitikberatkan pada latihan fisik, sehingga latihan teknik lebih sedikit diberikan dalam pelatihan. Materi latihan teknik yang diberikan yang lebih sering adalah metode latihan *drill* dan metode latihan *strokes*. Pelatihan dalam Perkumpulan Bulutangkis yang diberikan sudah sesuai dengan materi latihan yang dianjurkan. Dalam melatih keterampilan pukulan, perkumpulan menggunakan metode latihan *drill* dan latihan *strokes*. Latihan *drill* adalah latihan yang terpusat pada satu materi dan menitik beratkan pada pengulangan. Sedangkan latihan *strokes* dalam bulutangkis adalah suatu pola pukulan atau berbagai materi latihan yang dirangkai dalam satu rangkaian sehingga menghasilkan pola pukulan.

Teknik *dropshot* masih salah, misalnya perkenaan pada *shuttlecock* kurang tepat, tangan kurang diluruskan pada saat memukul, sehingga masih banyak pemain pada saat melakukan *dropshot*, jatuhnya *shuttlecock* menyangkut di net, tidak mendekati net, dan bahkan ada yang keluar lapangan. Pukulan *dropshot* seharusnya dapat menjadi salah satu senjata bagi setiap pemain untuk mematikan permainan lawan dan mendapatkan *poin* bukan lawan yang mendapatkan *poin* dari kesalahan *dropshot*. Pola latihan *dropshot* juga kurang begitu diperhatikan, latihan lebih diperbanyak pada latihan fisik dan *game*.

Oleh karena itu, agar pemain dapat menguasai teknik-teknik dasar bulutangkis khususnya teknik *dropshot* peneliti akan mengembangkan model latihan *dropshot* bulutangkis untuk atlet Klub bulutangkis Tunas Dunia. Dengan pengembangan model latihan ini diharapkan para atlet usia muda dapat meningkatkan keterampilan *dropshot*

yang mampu menunjang permainan bulutangkisnya secara keseluruhan, juga diharapkan ke depannya dapat menjadi atlet-atlet kebanggaan Indonesia yang mampu bersaing di dunia bulutangkis internasional.

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, peneliti merasa perlu untuk meneliti lebih mendalam mengenai pengembangan model latihan *dropshot* bulutangkis, untuk itu peneliti menetapkan judul penelitian ini dengan: “Pengembangan Model Latihan *Dropshot* Bulutangkis Berbasis Halang Rintang Net Pada Atlet Usia Remaja Klub Bulutangkis Tunas Dunia”.

B. Identifikasi Masalah

Dari penjabaran latar belakang di atas, maka penulis menentukan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana bentuk pengembangan model latihan *dropshot* bulutangkis yang efektif?
2. Bagaimana halang rintang net untuk latihan *dropshot* bulutangkis?

C. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Agar permasalahan ini tidak terlalu luas dan dapat dipahami dengan baik serta mengingat terbatasnya dana dan waktu yang tersedia, maka penulis perlu untuk membatasi permasalahan, yaitu dalam penelitian ini penulis hanya menganalisis:

- a. Penelitian ini difokuskan untuk pengembangan model latihan *dropshot* dalam permainan bulutangkis berbasis halang rintang net.

- b. Populasi dan sampel yang digunakan adalah atlet usia remaja klub bulutangkis Tunas Dunia.
- c. Penelitian dilakukan di GOR bulutangkis tempat klub bulutangkis Tunas Dunia berlatih.
- d. Penelitian dilakukan dengan mengedepankan dan mengutamakan protokol kesehatan COVID-19.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah dan batasan masalah di atas maka peneliti dapat merumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut: bagaimana pengembangan model latihan *dropshot* bulutangkis berbasis halang rintang net pada atlet usia remaja klub bulutangkis Tunas Dunia?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah : ingin mengetahui bagaimana pengembangan model latihan *dropshot* bulutangkis berbasis halang rintang net untuk atlet usia remaja klub bulutangkis Tunas Dunia.

E. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian yang akan dilaksanakan diharapkan dapat memberikan manfaat, adapun manfaat yang akan diperoleh sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis
 - a. Dapat dijadikan pedoman dalam pengembangan model latihan teknik dasar bulutangkis bagi para peneliti lainnya.

- b. Dapat dijadikan pedoman bagi para guru, pelatih maupun pembina olahraga bulutangkis dalam menyusun program latihan yang baik.

2. Manfaat Praktis

- a. Dapat dijadikan panduan bagi para atlet untuk dapat mengembangkan kemampuan bermain bulutangkis.
- b. Dapat dijadikan panduan bagi para pelatih dan pembina dalam membina atlet bulutangkis yang berjenjang dan berkesinambungan.

F. 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. Latihan menurut Harsono dalam (Kurniawan & Mylsidayu, 2015) bahwa latihan juga bisa dikatakan sebagai sesuatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah.
2. Sedangkan Tanjung (2005: 32) menjelaskan bahwa *dropshot* adalah pukulan yang dilakukan seperti *smash*, perbedaannya pada posisi raket saat perkenaan dengan *shuttlecock*. *Dropshot* yang baik adalah apabila jatuhnya bola dekat dengan net dan tidak melewati garis ganda.
3. Bulutangkis menurut Grice dalam (Ismail et al., 2019) merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket, dan *shuttlecock* dengan teknik

pemukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan.

4. Halang rintang net menurut (Niswah, 2016) permainan halang rintang merupakan sebuah permainan yang dimodifikasi dari pembelajaran lompat tinggi. Permainan ini terdiri dari 5 pos rintangan yang harus dilewati siswa dengan tingkat kesulitan yang bervariasi dan bertingkat. Sedangkan menurut (Syafura & Panggung, 2020) permainan halang rintang adalah pengalaman efektif anak usia dini dengan atau tanpa alat permainan yang dapat menghasilkan pemahaman atau informasi, memberikan kesenangan, dan mengembangkan imajinasi anak-anak. Jadi yang dimaksud dengan halang rintang net dalam penelitian ini adalah, sebuah bentuk permainan modifikasi dengan bantuan alat berupa net untuk memberikan pengalaman kepada siswa dalam berlatih *dropshot* bulutangkis.