

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan pelajaran umum dengan tujuan mengembangkan fisik, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Hal ini dapat dilihat dari macam-macam olahraganya. Contohnya Olahraga tidak harus dilakukan dengan kelompok tetapi dapat dilakukan secara individu misalnya olahraga secara individu adalah dengan jogging, renang, lari, dll. Sedangkan olahraga yang dilakukan secara kelompok adalah bulu tangkis, sepak bola, tenis, dll. Demi meningkatkan atau menyalurkan bakat olahraga dapat dilakukan melalui pendidikan di luar sekolah maupun di dalam lingkungan sekolah, misalnya kegiatan ekstrakurikuler. Dalam hal ini peran seorang pelatih sangat penting dalam perkembangan kemampuan seseorang dalam berlatih baik di luar maupun di dalam lingkungan sekolah. Karena dengan adanya seorang pelatih maupun pembimbing, kita dapat lebih tahu dan paham tentang olahraga yang kita minati.

Dalam kehidupan sehari-hari, seseorang selalu melakukan aktifitas jasmani, aktifitas itu berupa gerak yang membutuhkan keaktifan setiap anggota badan sesuai dengan fungsinya masing-masing. Manusia sadar dengan berolahraga dapat memelihara, mengembangkan dan meningkatkan fungsi organ tubuh atau kesegaran jasmani.

Dari uraian di atas, sangat jelas bahwa kegiatan olahraga selain sebagai kegiatan fisik atau prestasi juga bisa digunakan untuk mendidik budi pekerti dan jiwa seseorang untuk bertindak jujur, pantang menyerah, berani dan sportif. Sehingga sangatlah tepat jika pemerintah memasukan kegiatan olahraga dalam kurikulum sekolah. Peranan olahraga dalam hal peningkatan kesegaran jasmani, mental dan watak adalah sangat penting, selain itu olahraga bisa menunjukkan identitas suatu negara bahkan prestasi olahraga bisa ikut serta mengangkat nama baik suatu negara. Banyaknya kegiatan-kegiatan olahraga yang dilakukan pada saat ini mulai dari jalan, lari dan olahraga permainan.

Di sini terlihat bahwa kegiatan olahraga akan dapat meningkatkan fungsi organ serta kesegaran jasmani. Dalam olahraga tersebut terdapat dua jenis olahraga yaitu: olahraga yang diperlombakan misalnya: renang, atletik dan olahraga yang dipertandingkan seperti: tinju, tenis, sepak bola, bulutangkis dan sebagainya. Di dalam olahraga yang dipertandingkan dapat digolongkan menjadi dua, yaitu: olahraga secara individu dan kelompok atau beregu, seperti halnya tinju, gulat adalah olahraga secara individu, sedangkan sepak bola, bola voli, bola basket adalah olahraga yang dilakukan secara kelompok atau beregu. Akan tetapi olahraga bulutangkis dapat digolongkan olahraga individu maupun kelompok (beregu), seperti Thomas Cup, Uber Cup, Piala Sudirman. Sedangkan untuk individu antara lain kejuaran All England dan Grand Prix.

Permainan bulutangkis adalah sebuah permainan dimana pelaksanaannya menggunakan alat yang disebut raket dan *shuttlecock* (Yuliawan & Sugiyanto, 2014)

Permainan bulutangkis di Indonesia telah mengalami perkembangan yang sangat pesat dan tidak terlepas dari peran kerja keras atlet, pelatih dan pengurus dalam pembinaan bulutangkis. Hal ini dapat dibuktikan oleh Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI) sebagai induk organisasi bulutangkis di tanah air, dapat dibidang mampu melahirkan banyak legenda dan membina atlet untuk mendapatkan prestasi dikancah nasional maupun Internasional. Disisi lain atlet bulutangkis sudah sangat banyak menyumbangkan prestasi bagi negara Indonesia dikancah dunia, mulai dari kejuaraan dunia, *All England*, *Thomas* dan *Uber Cup*, dan kejuaraan Internasional lainnya, bahkan Olimpiade. Salah satu contoh tokoh legenda bulutangkis Indonesia yaitu Rudi Hartono (Mauludy & Sartono, 2017). Semua prestasi yang didapat bukan hal mudah, semua harus melalui proses yang panjang dan membutuhkan waktu yang lama.

Seiring berjalannya waktu perkembangan bulutangkis semakin pesat, hal tersebut dikarenakan semakin tingginya keterampilan dan penguasaan teknik bermain dari seorang pemain. Dengan memiliki keterampilan teknik yang tinggi seorang pemain bulutangkis akan memberikan permainan yang sangat berkualitas. Untuk menjadi seorang pemain bulutangkis yang mahir sangat diperlukan berbagai macam syarat, salah satunya penguasaan teknik dasar. Karena teknik dasar menjadi pondasi atau dasar agar seseorang dapat memainkan permainan

bulutangkis. Olahraga bulutangkis mempunyai berbagai teknik dasar, antara lain pegangan raket, teknik pukulan, posisi, dan *footwork*. Tidak hanya itu, adapun jenis-jenis pukulan yang harus dikuasai antara lain *service*, *lob*, *dropshot*, *smash*, *netting*, *underhand*, dan *drive* (Putra & Sugiyanto, 2016).

Seorang pemain saat bermain bulutangkis tidak hanya membutuhkan teknik permainan saja, akan tetapi juga teknik posisi dan *footwork* yang baik. Dengan adanya posisi serta *footwork* yang baik dan sempurna, maka secara cepat akan mempermudah dalam bergerak ke berbagai arah lapangan serta menghasilkan pukulan yang berkualitas dalam permainan bulutangkis. Setiap pemain bulutangkis juga diharapkan untuk menguasai salah satu pukulan dari berbagai teknik pukulan yang ada dalam permainan bulutangkis yaitu pukulan *smash*. Pukulan *smash* merupakan pukulan *overhead* yang mengandalkan kekuatan dan kecepatan lengan serta lecutan pergelangan tangan agar bola meluncur tajam menemuk (Purnama, 2016). Untuk melakukan pukulan ini maka dibutuhkan kekuatan mulai dari otot lengan, bahu, *fleksibilitas* pergelangan tangan, serta koordinasi gerak tubuh. Pukulan ini termasuk pukulan untuk menyerang, dengan tujuan mematikan lawan sehingga mendapat angka.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga bulutangkis ini juga dilaksanakan di SDN Pulogebang 06 Jakarta Timur, dengan harapan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis dapat menguasai teknik dasar olahraga bulutangkis dengan baik dan benar. Tapi kenyataan di lapangan, saat siswa SDN Pulogebang 06 Jakarta Timur melakukan pertandingan dengan sekolah lain,

banyak kehilangan bola karena kesalahan pukulan *smash*. Bola sebenarnya harusnya masuk kesasaran yang terjadi banyak bola keluar atau nyangkut di net, karena kurang menguasai keterampilan pukulan *smash*, bola tersebut dengan mudah menambah point buat lawan. Para siswa dalam pukulan *smash* kurang memiliki unsur kecepatan, kekuatan, dan kelincahan, sehingga tidak dapat melewati net lawan, sering jatuh pada bidang sendiri dan kurang lincah dalam melepaskan pukulan, sehingga perlu perbaikan dalam menerapkan metode Latihan untuk pukulan *smash*.

Menurut Prasojo & Yahya dalam (Setiawan dkk., 2020) *Smash* menjadi teknik utama dan paling ampuh untuk mengakhiri sebuah *rally* panjang untuk mendapatkan poin. Karena merupakan salah satu teknik untuk menyerang dan menghasilkan angka akan tetapi kemampuan dasar *smash* yang dimiliki masih kurang, baik kecepatan dan ketepatannya. Sehingga pukulan tersebut yang seharusnya dapat menghasilkan angka untuk diri sendiri, justru sebaliknya malah lawan yang mendapatkan angka. Maka dari itu seharusnya pola latihan *smash* harus lebih diperhatikan kembali, melalui pemberian latihan dengan menggunakan metode latihan *drilling*.

Berdasarkan uraian di atas, hubungan metode latihan *drilling* dengan proses pembelajaran bulutangkis sangatlah berkaitan. Dari latar belakang tersebut peneliti melakukan penelitian untuk menarik pemahaman bahwa metode latihan *drill* memiliki pengaruh terhadap peningkatan kemampuan pukulan *smash* pemain bulutangkis. Bentuk metode latihan yang baik untuk meningkatkan kemampuan

teknik dasar siswa dalam permainan bulutangkis, terutama dalam usia muda adalah penggunaan metode latihan *drilling*. Bentuk metode latihan *drilling* yang bersifat pengulangan gerakan secara terus-menerus, di mana intensitas atlet dalam bergerak ditingkatkan, membentuk gerak *reflex* pemain yang terarah dan membentuk sikap spontanitas tanggap dalam bergerak.

Selain itu metode latihan *drilling* juga dapat meningkatkan disiplin dan otomatisasi gerakan pemain bulutangkis. Atas dasar hal tersebut, untuk menjawab permasalahan-permasalahan yang masih kerap penulis amati dalam penguasaan teknik pukulan *smash* tim pukulan *smash*, penulis menilai bahwa titik permasalahannya berada pada metode latihan. Selanjutnya penulis meyakini bahwa metode latihan yang dapat meningkatkan kemampuan pukulan *smash* pemain bulutangkis adalah metode latihan *drilling*.

Berkaitan dengan latar belakang diatas, maka peneliti membuat sebuah judul penelitian Pengaruh Latihan *Drilling* Terhadap Akselerasi Pukulan *Smash* Bulutangkis Pada Peserta Ekstrakurikuler SDN Pulogebang 06 Jakarta Timur .

B. Batasan dan rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Dalam mengadakan penelitian ini penulis perlu mengadakan batasan dan rumusan masalah yang diambil dari penjelasan dan uraian latar belakang masalah diatas maka yang menjadi suatu masalah dalam penelitian ini adalah:

- a. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Latihan *Drilling*

- b. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Pukulan *Smash*
- c. Populasi dan Sampel dalam penelitian ini adalah Peserta Ekstrakurikuler SDN Pulogebang 06 Jakarta Timur .
- d. Metode penelitian ini adalah metode eksperimen.

2. Rumusan Masalah

Sesuai dengan kenyataan yang ditemui di lapangan terdapat masalah yang berkaitan dengan judul diatas dapat dirumuskan sebagai berikut; Seberapa besar pengaruh Latihan *Drilling* Terhadap Terhadap Akselerasi Pukulan *Smash* Bulutangkis Pada Peserta Ekstrakurikuler SDN Pulogebang 06 Jakarta Timur ?

C. Tujuan penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Drilling* Terhadap Akselerasi Pukulan *Smash* Bulutangkis Pada Peserta Ekstrakurikuler SDN Pulogebang 06 Jakarta Timur .

D. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian yang dilaksanakan diharapkan dapat memberikan manfaat yang berguna antara lain:

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan olahraga sebagai bahan rujukan guna meningkatkan pembinaan atlet remaja, terutama siswa SMK.
2. Bagi pelatih atau pembina, diharapkan dengan adanya penelitian ini akan dapat diketahui kekurangan dan kelebihan metode pelatihan yang selama ini telah

dijalankan, sehingga dikemudian hari akan mampu memberikan metode-metode latihan baru yang lebih efektif dan efisien guna menarik siswa dalam melakukan proses pelatihan.

3. Semoga hasil penelitian ini dapat berguna untuk menambah wawasan para Mahasiswa Universitas Islam'45, terutama pada rekan mahasiswa penjas kesrek, yang akan melaksanakan tugas mengajar pendidikan jasmani dan kesehatan terutama dalam permainan futsal.

E. Definisi Operasional

Untuk menghindari salah penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian maka penulis menjelaskan beberapa istilah sebagai berikut:

1. Pengaruh Menurut (Daring, 2022) adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang”.
2. Latihan menurut, (Langga & Supriyadi, 2016) adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang telah direncanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu yang lama untuk meningkatkan kemampuan gerak baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental untuk menunjang keberhasilan siswa atau atlet dalam memperoleh prestasi olahraga yang maksimal. Yang dimaksud Latihan dalam penelitian ini adalah proses Latihan *drilling* yang dilakukan secara sistematis dan terstruktur dalam kegiatan ekstrakurikuler untuk menghasilkan akselerasi Pukulan Smash Bulutangkis yang benar.

3. Latihan *Drilling* menurut (Suisdareni & Tomoliyus, 2021) berisi serangkaian latihan yang dirancang untuk membangun keterampilan baru. Latihan berulang dapat meningkatkan keterampilan dan kelincahan sempurna. Yang dimaksud Latihan *drilling* dalam penelitian ini adalah proses Latihan *berulang* pukulan smash bulutangkis yang dilakukan untuk dapat meningkatkan keterampilan pukulan smash sehingga tekniknya benar.
4. Pukulan *Smash* menurut (Ramadhani, 2015) pukulan yang dilakukan paling cepat dan sekeras-kerasnya, menukik, dan masuk lapangan lawan
5. Permainan Bulutangkis menurut (Sari et al., 2020) olahraga yang menggunakan raket yang dimainkan oleh dua orang orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang mengambil posisi yang berlawanan dalam suatu lapangan dibagi dengan jaring (net).