

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Peningkatan prestasi olahraga memerlukan keterlibatan berbagai faktor atau aspek pendukung yang saling berkaitan. Aspek yang dapat meningkatkan kinerja adalah aspek latihan, baik fisik, teknis, taktis, strategis, maupun mental. Semua aspek tersebut mempunyai keterkaitan erat dalam menentukan keberhasilan, jika ingin mencapai hasil yang optimal (Iskandar et al, 2016). Pencapaian dan pengembangan prestasi harus dicapai melalui pengawasan menyeluruh pada setiap cabang olahraga, termasuk bulutangkis. Cabang olah raga bulu tangkis perlu mendapat perhatian karena olah raga ini belum mampu memberikan atau menunjukkan hasil yang optimal khususnya di Jonggol Kabupaten Bogor. Mengingat semakin berkembangnya olahraga bulutangkis maka besar harapan untuk prestasinya ke depan, karena olahraga ini dimulai dari masyarakat perkotaan hingga masyarakat pedesaan, permainan ini dapat dimainkan oleh berbagai kalangan umur dan dapat dimainkan oleh semua orang. jenis kelamin, laki-laki dan perempuan (Aryapradana et al, 2023).

Berdasarkan perkembangan tersebut, medapatkan perhatian para pembina dan pelatih untuk lebih mengintensifkan pembinaan bulu tangkis secara terarah dan teratur dengan jalan mengadakan pembinaan olahraga bulu tangkis sedini mungkin melalui pencarian dan pemantauan bibit di sekolah-sekolah maupun di daerah daerah serta di cabang-cabang olahraga bulutangkis lainnya. Banyak pembinaan atlet muda bulutangkis yang disebut dengan PB (Persatuan Bulutangkis).

Bulutangkis merupakan salah satu jenis olahraga yang dimainkan dengan menggunakan raket, *shuttlecock* dan lapangan yang dibagi menjadi dua bagian yang dibatasi oleh net dengan ukuran yang telah ditentukan (Islahuzzaman, 2020). Untuk bisa memainkan bulutangkis, teknik dasar sangat penting untuk diperhatikan dan harus dikuasai oleh pemain. Teknik dasar bulu tangkis ada 5 teknik yaitu *smash*, *lob*, *servis*, *dropshot*, dan *netting* (Agustian et al, 2022). Teknik dasar bulutangkis ini saling berkaitan dan saling menunjang karena apabila permainan bulutangkis tidak menarik dan mencapai suatu hasil yang maksimal maka akan menimbulkan sebab yang tidak diinginkan. Namun, perkembangan dari teknik-teknik ini harus dilatih secara bertahap (Putra et al, 2018).

Pada saat peneliti melakukan studi pendahuluan kepada pelatih PB Inara Jonggol Jawa Barat didapatkan beberapa hasil wawancara yaitu pelatih mengatakan sebagian besar atlet belum dapat melakukan teknik *jump smash* dengan tepat, dan pelatih mengatakan sebagian besar atlet sulit untuk melakukan *jump smash* sehingga memerlukan latihan berbulan-bulan untuk mendapatkan hasilnya

Penelitian ini hanya berfokus pada satu teknik dasar yaitu *smash* salah satunya yaitu pada *jump smash*. *Jump smash* merupakan suatu keterampilan yang membutuhkan pelatihan khusus karena sangat sulit untuk dilakukan secara efektif. *Jump smash* dapat digunakan untuk menghasilkan pukulan yang lebih cepat, lebih tajam dan baik bagi para pemain bulu tangkis. Dalam permainan bulu tangkis ini memiliki beberapa faktor yang bisa mempengaruhi kualitas teknik *jump smash* antara lain yaitu kuda-kuda, posisi pada tubuh, ketepatan/kecepatan ayunan pada raket, sudut pada raket, tingginya pukulan, kekuatan tali pada raket, dan pada grip (Li et al, 2017). namun, pada saat melakukan *jump smash* pada permainan

bulutangkis banyak sekali atlet yang gagal dalam mengarahkan suatu *shuttlecock* dengan tepat kepada lawan. Hal ini dapat dipengaruhi oleh lompatan ketika memulai dan mengakhiri gerakan pada jump smash (Sianan et al, 2020). Berdasarkan pembahasan di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul *"Pengaruh Latihan Plyometric dan Knee Tuck Jump Terhadap Hasil Jump Smash di PB INARA Jonggol"*

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Untuk mendapatkan gambaran dan hasil yang jelas, penulis harus membatasi permasalahan penelitian ini, dengan asumsi bahwa penelitian tersebut tidak menyimpang dari maksud dan tujuan penelitian. Selain itu, hal ini juga dilakukan dengan tujuan untuk memudahkan proses penelitian yang sedang berjalan. Ruang lingkup dan keterbatasan penelitian adalah sebagai berikut:

- a. Fokus penelitian ini hanya *"Pengaruh Latihan Plyometric dan Knee Tuck Jump Terhadap Hasil Jump Smash di PB INARA Jonggol"*
- b. Metode ini menggunakan metode *Eksperimen* yaitu metode penelitian yang mewajibkan peneliti terjun langsung untuk memberikan *treatment* tentang Pengaruh Latihan *Plyometric* dan *Knee Tuck Jump* Terhadap Hasil *Jump Smash* di PB INARA Jonggol
- c. Subjek penelitian ini di khususkan untuk pemain PB Inara Jonggol, Jawa Barat

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan Batasan masalah di atas, maka rumusan masalah yang di gunakan adalah

- a. Apakah melalui latihan *plyometric* berpengaruh terhadap hasil *jump smash* Bulutangkis atlet PB INARA Jonggol ?
- b. Apakah melalui latihan *knee tuck jump* berpengaruh pada hasil *jump smash* Bulutangkis atlet PB INARA Jonggol ?
- c. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *Plyometric* dan latihan *KneeTuck Jump* terhadap hasil lompatan *Jump Smash* atlet PB INARA Jonggol ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui apakah melalui latihan *plyometric* dapat meningkatkan hasil *jump smash* pada atlet PB Inara Jonggol
2. Untuk mengetahui apakah melalui latihan *knee tuck jump* dapat meningkatkan hasil *jump smash* pada atlet PB Inara Jonggol
3. Untuk mengetahui pengaruh antara latihan *plyometric* dan *knee tuck jump* terhadap *jump smash* pada atlet PB Inara Jonggol

D. Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini selesai, di harapkan ada manfaat yang di peroleh dengan penggunaan model Latihan *Plyometric* dan *Knee Tuck Jump* dapat

meningkatkan hasil lompatan *Jump Smash* atlet PB Inara Jonggol, Jawa Barat sebagai berikut :

1. Untuk peneliti

Meningkatkan tambahan pengalaman dan kekreativitas dalam proses latihan

2. Untuk Pelatih

Hasil penelitian ini di harapkan dapat di jadikan acuan dan masukan dalam meningkatkan fleksibilitas tubuh dengan *Jump Smash* dengan latihan *Plyometric* dan *Knee Tuck Jump*

3. Untuk Atlet

Hasil penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat bagi atlet dalam meningkatkan hasil lompatan *Jump Smash* dengan latihan *Plyometric* dan *Knee Tuck Jump* pada atlet PB Inara Jonggol Jawa Barat

4. Untuk insitusi

Hasil penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat bagi insitusi yang bersangkutan dalam pengembangan atlet dalam meningkatkan hasil lompatan *Jump Smash* dengan latihan *Plyometric* dan *Knee Tuck Jump* pada atlet PB Inara Jonggol Jawa Barat

E. Definisi Operasional

1. Bulutangkis

Bulu tangkis merupakan salah satu olahraga yang memerlukan daya tahan secara menyeluruh, selain menunjukkan ciri-ciri sebagai aktivitas fisik yang memerlukan kapasitas anaerobik, jika dilihat dari sudut pukulan

dan waktu yang tepat. Ciri-ciri tersebut dilihat dari sifat olahraga bulutangkis dan persyaratan kondisi fisik.

2. *Jump Smash*

Jumping Smash adalah *smash* yang dilakukan dengan lompatan, di mana shuttlecock dalam posisi di atas kepala sehingga dengan *jumping smash* bisa mengcover ruangan yang lebih luas di bagian daerah lawan.

3. *Plyometric*

Plyometric adalah salah satu metode untuk mengembangkan eksplosif power, yang merupakan komponen penting dalam pencapaian prestasi sebagian besar atlet (Belli et al., 2021)

4. *Knee Tuck Jump*

Knee Tuck Jump menurut (Wea, 2021) adalah pelatihan yang dilakukan dengan cara melakukan 1 kali lompatan keatas dengan 2 tungkai diangkat sampai setinggi dada.