

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bulutangkis adalah olahraga paling populer di seluruh dunia yang menggunakan raket dan *shuttlecock*. Bulutangkis dapat dimainkan secara tunggal atau ganda, dengan dua pemain bermain satu lawan satu dalam permainan tunggal, dan empat pemain bermain satu lawan satu dalam permainan ganda. Tunggal putra, tunggal putri, ganda putra, ganda putri, dan ganda campuran adalah lima kategori pertandingan bulutangkis. Olahraga ini dapat dilakukan di luar ruangan atau di lapangan terbuka. Bulutangkis adalah permainan yang tidak terbatas waktu; itu berlangsung terus menerus mulai dari saat pemain melakukan servis hingga *shuttlecock* berhenti bermain atau tidak lagi bermain. Lapangan bulutangkis berbentuk persegi panjang dengan jaring pembatas di tengahnya yang membagi area permainan antara dua pemain atau tim. [Saputro et al., 2022]

Karena dapat dilakukan oleh berbagai lapisan usia, dari anak-anak hingga orang dewasa, tanpa memandang jenis kelamin, bulu tangkis sangat penting bagi masyarakat Indonesia. Aktivitas ini tidak hanya berfungsi sebagai hiburan dan rekreasi, tetapi juga dapat membantu mencapai prestasi dan mempertahankan kesehatan dan kebugaran. [Hutabarat et al., 2023]

Bulutangkis diatur oleh federasi nasional, Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI) dan federasi Internasional adalah *Badminton World Federation* (BWF). Setiap cabang olahraga memiliki teknik dasar yang harus

dikuasai pemain. Dalam permainan bulutangkis, menjatuhkan *shuttlecock* ke area permainan lawan sehingga lawan tidak dapat memukulnya dan menjatuhkannya ke area permainan mereka sendiri adalah tujuan utama. [Yuliawan and Sugiyanto, 2014]

Salah satu olahraga paling populer di dunia adalah bulu tangkis. Hampir semua negara saat ini berusaha untuk mempelajari dan mengembangkan strategi permainan bulutangkis agar mereka dapat menghasilkan atlet-atlet yang dapat merusak reputasi negara mereka. Prestasi atlet Indonesia telah ditunjukkan di turnamen dan kejuaraan Internasional. Kesuksesan ini bergantung pada latihan yang dilakukan secara teratur, sistematis, dan berkesinambungan, didukung oleh pelatihan berkualitas tinggi, manajemen olahraga yang efektif, dan peningkatan sarana dan fasilitas latihan. Selain itu, sangat penting untuk mempertimbangkan berbagai aspek latihan, termasuk latihan fisik, teknik, taktik, dan mental yang ideal. [Faza, 2017]

Bulutangkis membutuhkan kekuatan mental dan fisik yang kuat untuk menang. Proses mendapatkan poin dalam bulutangkis sangat bergantung pada seberapa baik pemain menguasai teknik permainan. Tujuan utama permainan ini adalah untuk mencetak poin sambil mencegah lawan mencetak poin. Kinerja pemain bulutangkis sangat dipengaruhi oleh penguasaan teknik, kondisi fisik, dan aspek mental. Karena itu, sangat penting bagi pemain untuk menguasai teknik dasar agar mereka dapat berkompetisi dengan baik. Salah satu kemampuan penting seorang bulutangkis adalah pukulan *lob*. [Kurnia et al., 2022]

Menurut [Munandar, 2021], pukulan *lob* dapat dilakukan dengan pukulan

tangan atas atau bawah, baik dari tangan depan atau belakang. Pukulan ini sering dianggap sebagai langkah pertama dalam serangan karena tujuannya adalah untuk mengganggu posisi lawan atau memaksa lawan bergerak mundur, membuka area depan lapangan. Pukulan *lob* lebih sering digunakan karena tujuan utama permainan tunggal adalah untuk menekan lawan agar lebih mudah dikalahkan. Akibatnya, pelaksanaan pukulan ini harus dilakukan dengan cepat untuk menghasilkan pukulan yang kuat dan kuat yang dapat menembus pertahanan lawan dan mencetak poin.

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 [Rifaldi, 2023], 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 [Rifaldi, 2023] 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.

Di MAN 1 Kota Bekasi pada tahun 2015, 20 siswa bermain bulutangkis. Acara ini merupakan langkah penting dalam pengembangan pemain bulutangkis, dengan fokus pada kelompok usia 16–18 tahun. Tim bulutangkis MAN 1 Kota Bekasi sering berpartisipasi dalam kejuaraan antar sekolah SMA/SMK di wilayah Bekasi. Peneliti di lapangan, bagaimanapun, menemukan bahwa banyak siswa masih menghadapi kesulitan dalam mempelajari teknik pukulan *lob*. Pukulan yang tidak mencapai target (baik terlalu pendek maupun terlalu tinggi), pukulan yang tidak akurat (keluar dari lapangan), dan pukulan yang tidak konsisten dan tidak kuat adalah beberapa kesalahan yang paling umum. Fakta bahwa pelatihan teknik dasar pukulan *lob* belum sepenuhnya efektif ditunjukkan oleh masalah ini. Akibatnya, teknik latihan baru harus digunakan. Ini menunjukkan bahwa pelatihan teknik dasar pukulan *lob* belum efektif secara keseluruhan. Akibatnya, metode latihan yang dapat secara signifikan meningkatkan dan memperbaiki kemampuan tersebut diperlukan.

Salah satu cara yang paling efektif untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar adalah *drill*, yang merupakan jenis latihan berulang yang bertujuan untuk membangun kebiasaan motorik yang kuat. Teknik bulutangkis berfokus pada pengulangan gerakan pukulan *lob* dengan sasaran yang tepat. Metode ini tidak hanya meningkatkan kekuatan dan akurasi pukulan, tetapi juga membantu kaki,

tangan, dan mata bekerja sama lebih baik dalam gerakan.

Berdasarkan latar belakang ini, penelitian ini sangat penting untuk dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara latihan *drilling shuttlecock* dan kemampuan untuk melakukan pukulan *lob* yang lebih baik dalam permainan bulutangkis. Oleh karena itu, diharapkan bahwa hasil penelitian ini akan membantu mengembangkan metode pelatihan yang praktis dan bermanfaat yang dapat diterapkan secara luas oleh pelatih klub dan sekolah.

B. Batasan Dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Penelitian ini hanya membahas bagaimana latihan *drilling shuttlecock* dengan metode latihan pukulan sasaran tetap dapat mempengaruhi kemampuan pukulan *lob* bulutangkis ekstrakurikuler MAN 1 Kota Bekasi; penelitian ini harus membatasi ruang lingkup masalah yang akan dibahas agar hasilnya lebih jelas.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dan batasan masalah yang telah dijelaskan, rumusan masalah yang menjadi fokus utama dalam penelitian ini adalah “Apakah latihan *drilling shuttlecock* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan pukulan *lob* bulutangkis ekstrakurikuler MAN 1 Kota Bekasi?”.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah ditetapkan, tujuan dari penelitian ini adalah “untuk mengetahui adanya pengaruh latihan *drilling shuttlecock* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *lob* bulutangkis ekstrakurikuler MAN 1 Kota Bekasi”.

D. Manfaat Penelitian

Salah satu manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk pelatih bulutangkis: penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan bukti empiris tentang seberapa efektif latihan *drilling shuttlecock* untuk meningkatkan kemampuan teknik pukulan *lob*.
2. Untuk atlet atau pemain bulutangkis pemula: mereka akan belajar tentang pentingnya latihan *drilling shuttlecock* untuk membangun teknik pukulan *lob*.
3. Untuk instruktur olahraga dan guru pendidikan jasmani: temuan penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dalam proses pembelajaran teknik dasar bulutangkis di klub atau sekolah, khususnya dalam membuat rencana pembelajaran atau pelatihan yang sesuai dengan tingkat kemampuan siswa dan peserta.

E. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesimpang siuran, perbedaan pendapat, serta potensi kesalahan dalam penafsiran dan pemahaman terhadap masalah yang diteliti, penulis memutuskan untuk menetapkan batasan istilah dalam penelitian ini.

Adapun batasan istilah yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Definisi Latihan

Latihan adalah pengulangan sejumlah gerakan khusus yang dilakukan secara teratur, sistematis, dan berirama dengan tujuan mempertahankan atau meningkatkan kemampuan fisik seseorang untuk mencapai prestasi maksimal [Susiono and Hernawan, 2020]. Dalam penelitian ini, latihan *drilling shuttlecock* untuk meningkatkan pukulan *lob*.

2. Definisi *Drilling Shuttlecock*

Salah satu teknik pukulan bulutangkis adalah latihan *drill*. Latihan *drill* untuk pertahanan berfungsi sebagai strategi untuk melindungi diri dari serangan lawan dengan melakukan pukulan yang diarahkan melambung tinggi ke belakang lapangan lawan. Di sisi lain, latihan *drill* untuk penyerangan berfungsi sebagai strategi untuk menyerang dengan melakukan pukulan yang diarahkan melambung tinggi ke belakang lapangan lawan. [Muchhamad Sholeh and Andibowo, 2022]

3. Definisi Kemampuan

Kemampuan, dari kata "mampu", merujuk pada kemampuan seseorang untuk melakukan atau mencapai sesuatu. Kemampuan dalam konteks ini sering didefinisikan sebagai kompetensi. Kompetensi ini menunjukkan transformasi energi dalam diri seseorang, ditandai dengan munculnya pemikiran yang terarah dan didahului oleh keterampilan untuk mencapai tujuan tertentu. Keterampilan ini sangat penting untuk memengaruhi potensi seseorang. Siswa diminta untuk mengembangkan

keterampilan yang diperlukan selama proses pembelajaran. [Fatmawati et al., 2022]

4. Definisi Bulutangkis

Bulutangkis adalah olahraga yang sangat disukai di Indonesia dan menarik penonton dari semua gender dan usia, termasuk anak-anak dan orang dewasa. Aktivitas ini dilakukan dengan berbagai alasan, seperti mencapai prestasi olahraga, mempertahankan kebugaran dan kesehatan, atau bersenang-senang atau menghibur. [Karyono, 2016]

5. Definisi Pukulan *Lob*

Untuk pukulan *lob*, ayunkan raket ke depan atas untuk memukul *shuttlecock* di atas kepala, lalu meluruskan lengan sepenuhnya dan melemparkan pergelangan tangan ke depan. Teknik ini dapat digunakan dari posisi atas atau bawah kepala. Pukulan *lob* sangat penting untuk kedua strategi pertahanan dan penyerangan. [Pohan et al., 2024]