

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan kegiatan yang mempunyai tujuan untuk melatih tubuh seseorang, baik itu dari segi jasmani dan rohani. Olahraga adalah suatu kegiatan yang menerapkan unsur fisik untuk memperoleh kegembiraan dan memulihkan kesehatan fisik dan mental (Dedi Pranata, 2022). Aspirasi masyarakat atau cita-cita yang diwariskan tercermin dalam olahraga melalui antusiasme dan ditampilkan sebagai prestasi atletik. Olahraga di Indonesia diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai sarana untuk mendorong gerakan sosial yang akan melahirkan manusia-manusia unggul yang mampu secara akademis, sosial, fisik, dan mental membentuk manusia seutuhnya. Bulutangkis ialah salah satu cabang olahraga yang disukai di Indonesia, baik oleh golongan ekonomi bawah sampai atas, laki-laki, perempuan, anak-anak sampai orang tua dengan berbagai tujuan contohnya untuk rekreasi atau hiburan, memelihara kebugaran dan kesehatan sampai tujuan olahraga prestasi (Trihadi karyono, 2016). Tujuan dari permainan bulutangkis yaitu memperoleh angka dan kemenangan dengan cara memukul dan menjatuhkan *shuttlecock* di area permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* atau menjatuhkan *shuttlecock* di area permainan mereka sendiri (Mangun et al., 2017). Olahraga ini selalu membutuhkan gerakan cepat untuk menerima *shuttlecock* dari

lawan. Oleh karena itu, bulutangkis menghadirkan kesulitan tersendiri dalam hal menggerakkan dan memukul *shuttlecock*. Sulit karena posisi gerakan yang tidak pernah tepat, selalu membutuhkan gerakan cepat, gerakannya rumit, dan terkadang lawan menghalangi. Layaknya olahraga lainnya, bulutangkis sangat bergantung pada sepuluh aspek kondisi fisik. Misalnya, kekuatan otot kaki yang dibutuhkan untuk setiap gerakan, stamina yang dibutuhkan untuk melakukan *really* panjang, dan daya ledak yang dibutuhkan untuk smash. Meskipun demikian, setiap cabang olahraga memiliki sejumlah kondisi fisik yang dominan—aspek kebugaran fisik yang memiliki dampak besar dan sangat berperan dalam olahraga ini.

Sejarah bulu tangkis di Indonesia tidak dapat dipisahkan dari masa penjajahan Inggris ke Indonesia. Menurut Trihadi Karyono dalam buku *Mengenal Olahraga Bulutangkis: Tahapan Menuju Kemajuan* (2020), bulutangkis pertama kali populer di Indonesia pada tahun 1930-an. Olahraga ini bermula dari daerah jajahan Inggris, yakni Malaysia dan Singapura, yang selanjutnya dimasukkan ke Indonesia melewati wilayah Sumatra. Seiring masa, bulutangkis dimasukkan ke dalam asuhan *Ikatan Sport Indonesia* (ISI). Pada tahun 1933, di Jakarta sudah ada asosiasi bulutangkis yang bernama *Bataviase Badminton Bond* (BBB) dan *Bataviase Badminton League*. Lalu dua organisasi itu menetapkan untuk bersatu dan membentuk nama baru yaitu *Bataviase Badminton Unie* (BBU). Sekitar setahun setelah asosiasi bulutangkis di

Jakarta didirikan, sejumlah kejuaraan pun di gelar. Pada tahun 1934, Jawa Barat menjadi tuan rumah salah satu turnamen bulutangkis pertama. Sekitar tahun 1942, ketika Jepang menduduki wilayah tersebut, bulutangkis dengan cepat mendapatkan popularitas. RMS Tri Tjondrokusumo, Ketua ISI saat itu, mengganti nama *badminton* menjadi bulutangkis karena dianggap istilah asing dalam bahasa Indonesia. Gagasan membentuk suatu organisasi resmi guna mendukung olahraga di Indonesia muncul pada tahun-tahun setelah kemerdekaan. Akhirnya pada 18-19 Januari 1947 diselenggarakanlah kongres di Solo, yang kemudian menghasilkan pembentukan *Persatuan Olahraga Republik Indonesia* (PORI). Bapak Widodo Sastradiningrat adalah ketua organisasi tersebut, sedangkan RMS Tri Tjondrokusumo mengepalai divisi bulutangkis asosiasi. Niat untuk memperluas olahraga ini selanjutnya mewujudkan organisasi khusus, yakni *Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia* (PBSI). PBSI didirikan pada 5 Mei 1951, dan kemudian dua tahun setelah itu tepatnya pada tahun 1953 Indonesia bergabung sebagai anggota *International Badminton Federation* (IBF) yang sekarang berganti nama menjadi *Badminton World Federation* (BWF).

Indonesia mengikuti kejuaraan bulutangkis pertama kali setelah bergabung dengan *Badminton World Federation* (BWF) pada tahun 1958 dalam perebutan piala *Thomas* yang diselenggarakan di Singapura dan langsung menjadi juara setelah di final mengalahkan Malaysia. Para

pemain Ferry Sonnevil, Tan Joe Hok, Njo Kiem Bie, Tan King Gwa, dan Eddy Jusuf adalah mewakili kejuaraan tersebut. Setelah itu, Indonesia selalu terlibat dalam ajang-ajang bulutangkis internasional, seperti All England, Thomas Cup, Uber Cup, Olimpiade, Asia, SEA, dan ajang lainnya. Pada tahun 2012, ketika Indonesia gagal memperoleh medali Olimpiade yang di laksanakan di London, Inggris, pemain bulutangkis Indonesia hampir secara konsisten memenangkan medali perunggu, perak, dan bahkan emas di setiap kompetisi Olimpiade sejak bulutangkis ditambahkan sebagai cabang olahraga Olimpiade pada tahun 1992. Medali emas Olimpiade cabang olahraga bulutangkis pertama kali di persembahkan oleh Alan Budikusuma dan Susi Susanti pada tahun 1992 di Barcelona, Spanyol. Adapun tunggal putra Taufik Hidayat (Athena, 2004), ganda putra Rexy Mainaky/Ricky Subagja (Atlanta, 1996), ganda putra Toni Gunawan/Chandra Wijaya (Sydney, 2000), ganda putra Markis Kido/Hendra Setiawan (Beijing, 2008), ganda campuran Tondowi Ahmad/Liliyana Natsir (Rio, 2016), dan ganda putri Greysia Polii/Apriyani Rahayu (Tokyo, 2020) termasuk peraih medali emas Olimpiade lainnya.

Pada saat ini perkembangan bulutangkis di Indonesia makin cepat, hal ini lantaran semakin tingginya keterampilan penguasaan teknik dari para pemainnya. Atlet bulutangkis Indonesia akan mampu memberikan permainan berkualitas tinggi karena para pemain bulutangkis Indonesia secara umum memiliki tingkat keterampilan yang cukup baik. Pemain

harus memperoleh pelatihan teknik dasar bulutangkis sejak usia dini untuk mengembangkan keterampilan bermain bulutangkis yang kuat. Dengan demikian, mereka dapat mengasah keterampilan mereka di kemudian hari dengan menggunakan dasar-dasar yang telah dipelajari. Oleh karena itu, mempelajari dasar-dasar dalam permainan bulutangkis merupakan sebagian dari prasyarat untuk meraih kesuksesan dalam permainan ini. (Subarkah & Marani, 2020). Memahami teknik-teknik dasar bulutangkis, misalnya cara memegang raket, gerak kaki, dan cara dasar memukul, memang membutuhkan keterampilan yang baik (Hendra Sutiyawan et al., 2015). Salah satu dari banyak nya kemampuan yang perlu dikembangkan dalam permainan bulutangkis yaitu teknik pukulan. Teknik pukulan ialah cara-cara melakukan pukulan dalam permainan bulutangkis dengan maksud untuk menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lawan dan bulutangkis dikenal sebagai salah satu olahraga yang banyak memakai pergelangan tangan (Puspa Hidasari et al., 2021). Oleh karena itu dalam permainan bulu tangkis terdapat lima teknik pukulan yang mendasar, yaitu sebagai berikut: (1) *Sevice*, (2) *Smash*, (3) *Dropshot*, (4) *Lob*, (5) *Netting* (Puspa Hidasari et al., 2021). Kelima teknik dasar permainan bulutangkis tersebut harus di kuasai oleh pemain untuk mencapai tujuan permainan. Olahraga bulutangkis sudah diakui secara luas sebagai olahraga yang membutuhkan banyak gerakan pergelangan tangan. Oleh karena itu, seorang pemain yang mempunyai teknik dasar yang baik akan lebih

gampang dalam menjalankan penyerangan dan pertahanan, serta bisa bervariasi dalam penerapan strategi (Bahri & Permadi, 2019). Menguasai teknik dasar bulutangkis sangat penting dalam permainan bulutangkis. Dasar utama untuk memenangkan pertandingan bulutangkis adalah pemain dengan keterampilan dasar yang kuat.

Pada saat penulis menjalankan observasi dan melihat fakta yang dijumpai di lapangan bahwa terdapat kesulitan yang timbul pada atlet bulutangkis di Koencir Badminton Club kota Bekasi yaitu masih banyak atlet yang melakukan kesalahan dalam melakukan *smash*, baik dari segi teknik atau pun arah *shuttlecock* yang belum tepat, contohnya pada saat melakukan *smash shuttlecock* jatuh di luar area lapangan permainan. Maka dari kesulitan tersebut, kemudian perlu di lakukan suatu penelitian yang membahas tentang “pengaruh latihan *mental imagery* terhadap ketepatan *smash* pada atlet bulutangkis di Koencir Badminton Club kota Bekasi” dengan terdapatnya penelitian ini diinginkan sanggup mengembangkan prestasi atlet bulutangkis di Koencir Badminton Club khususnya, serta untuk kemajuan bulutangkis di kota Bekasi.

## **B. Rumusan Masalah dan Batasan Masalah**

### **1. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan, maka pertanyaan penelitian yang didasarkan pada latar belakang informasi yang diberikan adalah “Apakah metode latihan *mental imagery* ini

berpengaruh terhadap ketepatan *smash* atlet bulutangkis di Koencir Badminton Club?”

## 2. Batasan Masalah

Penulis harus membatasi isu-isu dalam penelitian ini agar memperoleh gambaran dan hasil yang jelas. Peneliti juga harus menetapkan isu-isu melalui penelitian ini agar memberikan gambaran dan hasil yang masuk akal. Hal ini diakhiri dengan asumsi bahwa penelitian ini akan tetap sesuai dari ide utama dan tujuan penelitian. Selain itu, pengerjaan interaksi eksploratif yang telah selesai berakhir pada titik ini. Batasan masalah dalam penelitian ini mempunyai kendala sebagai berikut.:

- a. Fokus pada penelitian ini adalah “Pengaruh Latihan *Mental Imagery* Terhadap Ketepatan *Smash* Pada Atlet Bulutangkis Di Koencir Badminton Club”.
- b. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, artinya peneliti harus berpartisipasi aktif dalam mempelajari bagaimana pengaruh latihan *Mental Imagery* terhadap ketepatan *smash* bulutangkis.
- c. Para pemain bulutangkis di Koencir Badminton Club dijadikan sebagai subjek penelitian.

### C. Tujuan Penelitian

Penulis menyatakan bahwa sasaran dari penelitian ini yaitu untuk meningkatkan ketepatan *smash* pada atlet bulutangkis di Koencir Badminton Club berdasarkan konseptualisasi masalah dan batasannya.

## **D. Manfaat Penelitian**

Berlandaskan dengan sasaran penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya, penelitian ini berpotensi menghasilkan sejumlah manfaat, di antaranya yaitu:

### **1. Secara Teoritis**

Dari hasil temuan penelitian ini sangat membantu dalam menyampaikan lebih banyak informasi dan wawasan kepada para pemain bulutangkis, pelatih, dan pembina olahraga bulutangkis terutama bagi yang berkaitan dengan penguasaan ketepatan *smash*.

### **2. Secara Praktis**

- a. Penelitian ini diharapkan dapat membantu para pelatih dalam memberikan pelatihan yang lebih bervariasi dan memungkinkan mereka melakukan penilaian terhadap program pelatihan yang telah mereka terapkan.
- b. Bagi atlet untuk mendapatkan prestasi yang bagus, atlet harus mampu meningkatkan kualitasnya pada saat latihan atau bertanding.
- c. Bagi Koencir Badminton Club, sebagai pedoman dan alat penilaian untuk meningkatkan kinerja yang lebih baik dan mampu bersaing dengan club yang lainnya.

## **E. Definisi Operasional**

Para ilmuwan menunjukkan keterbatasan terminologi untuk menjelaskan implikasi yang lebih terkoordinasi terhadap penelitian guna mencegah kesalahpahaman dalam judul proposal.

### **3. Pengaruh**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia mendefinisikan pengaruh sebagai " keadaan dimana terdapat hubungan sebab akibat atau timbal balik antara pihak yang dipengaruhi dan pihak yang mempengaruhi". Oleh sebab itu, pengaruh yang dibahas dalam penelitian ini yaitu kemampuan strategi bermain untuk meningkatkan ketepatan *smash* bulutangkis.

### **4. Latihan**

Menurut (Bompa, 1999) latihan ialah suatu kegiatan olahraga yang metodis yang dimaksimalkan dengan cara bertahap dan individual dalam jangka waktu yang lama, sehingga menghasilkan ciri-ciri fungsi psikologis dan fisiologis manusia untuk memperoleh tujuan yang telah ditentukan. Menurut Harsono dalam (Tjung Hauw Sin, 2017) seluruh kosep latihan harus dipenuhi sesuai dengan kekhasan setiap individu supaya tujuan latihan dapat semaksimal mungkin.

### **5. Mental Imagery**

*Mental Imagery* yaitu model pembelajaran yang menarik dan menyenangkan. Latihan *imagery* ialah satu dari metode latihan

ataupun proses latihan dalam kemampuan psikologis yang mesti dikuasai oleh setiap atlet. Latihan *imagery* (*mental imagery*) merupakan sebuah bentuk latihan mental yang bersifat pembayangan diri dan gerakan di dalam pikiran (Anggoro et al., 2016).

## 6. Smash

*Smash* merupakan pukulan melalui atas kepala yang difokuskan ke area pertahanan lawan dan melalui net dengan kuat dalam upaya guna mencetak poin sebanyak-banyaknya dan memenangkan pertandingan, *smash* merupakan satu dari pukulan bulutangkis yang sangat krusial (Mangun et al., 2017). Ciri-ciri dari pukulan ini adalah jalur *shuttlecocknya* kuat dan menungki tajam ke arah lapangan lawan.

## 7. Permainan Bulutangkis

Menurut (Sitorus & Siahaan, 2021) Permainan bulutangkis memanfaatkan raket seperti senjata pemukul dan *shuttlecock* selaku target yang dipukul, bulutangkis adalah olahraga individu yang mampu dimainkan secara tunggal, seperti satu orang melawan satu orang, atau ganda, yakni dua orang melawan dua orang. Lapangan permainan berupa persegi panjang ini dibatasi oleh net yang membedakan area permainan lawan dari area permainan sendiri. Seorang pemain bulu tangkis harus mampu memukul *shuttlecock* dengan berbagai macam pukulan.