

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Di dalam kehidupan modern saat ini, manusia tidak lepas dari aktivitas olahraga baik itu untuk kebutuhan sehari-hari, gaya hidup sehat, atau untuk memperoleh prestasi. Olahraga merupakan sebuah kegiatan fisik yang dapat meningkatkan kesehatan tubuh secara jasmani maupun rohani. Pada akhir-akhir ini salah satu olahraga didunia khususnya pada cabang olahraga bulutangkis mampu banyak menarik perhatian disemua kalangan, karena dapat dimainkan mulai dari anak-anak hingga orang tua. Bulutangkis juga merupakan olahraga yang sederhana. Selain itu juga karena cabang olahraga tersebut mempunyai caranya sendiri untuk memberikan hiburan kepada penontonnya. 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.

Di dalam bermain bulutangkis diperlukan gerak yang atraktif, dimana gerak tersebut sewaktu-waktu dapat merubah arah dengan cepat yang dapat memberikan nilai seni dalam olahraga bulutangkis. Kemampuan teknik dan kosentrasi seorang pemain dapat membantu dalam melakukan gerakan-

gerakan cepat, *fleksibel*, dan menjaga keseimbangan agar tetap terjaga. 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.

Permainan bulutangkis di Kota Surakarta Jawa tengah merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari dan sudah mulai maju di kalangan mahasiswa, hal ini ditandai dengan adanya Unit Kegiatan Mahasiswa Bulutangkis di setiap Universitas. Sehingga menyebabkan persaingan semakin ketat dalam kejuaraan antar mahasiswa yang mewakili Universitasnya masing-masing. Ada berbagai kejuaraan bulutangkis antar mahasiswa dan Universitas,

seperti kejuaraan LIMA (Liga Mahasiswa), POMRAYON (Pekan Olahraga Mahasiswa Rayon), dan POMNAS (Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional). Dari berbagai kejuaraan tersebut maka dapat diperoleh prestasi. Prestasi yang tinggi merupakan penghargaan tersendiri bagi mahasiswa maupun Universitas.

Berdasarkan observasi peneliti pada kejuaraan antar Universitas Se-Eks Karesidenan Surakarta (POMRAYON Solo Raya), khususnya pada cabang olahraga bulutangkis Universitas Muhammadiyah Surakarta belum mampu untuk meraih gelar dan prestasi serta bersaing dengan Universitas lainnya, seperti Universitas Negeri Sebelas Maret, Universitas Tunas Pembangunan, dan Universitas lainnya. Melihat hal tersebut, maka diadakan program pembinaan dan penyaluran bakat untuk seluruh mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta khususnya cabang olahraga bulutangkis berupa Unit Kegiatan Mahasiswa atau yang sering dikenal dengan nama UKM Bulutangkis. Kegiatan itu diharapkan mampu mengantarkan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta dapat meraih suatu prestasi. Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bulutangkis merupakan suatu wadah dan fasilitas yang diberikan oleh Universitas Muhammadiyah Surakarta kepada seluruh mahasiswa dengan tujuan untuk mengembangkan kemampuan bakatnya dan untuk meningkatkan performa terutama dalam cabang olahraga bulutangkis, sekaligus mewakili Universitas Muhammadiyah Surakarta dalam keikutsertaan pada ajang kejuaraan bulutangkis ditingkat Daerah, Provinsi, maupun Nasional. Banyaknya mahasiswa yang memiliki bakat dalam bidang bulutangkis menunjukkan bahwa permainan bulutangkis saat ini mengalami perkembangan yang sangat pesat di lingkungan Universitas. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya mahasiswa yang ikut berpartisipasi dalam mengikuti UKM bulutangkis.

UKM bulutangkis memiliki 17 pengurus dengan 1 pembina sekaligus juga sebagai pelatih. Kegiatan UKM tersebut dilaksanakan dua kali dalam satu minggu, yaitu hari senin dan rabu, mulai pukul 15.30-18.00 WIB. Sarana dan prasarana yang digunakan untuk latihan juga sudah mencukupi, akan tetapi saat latihan terkadang terkendala dengan *shuttlecock* yang sudah tidak bagus dan tidak layak pakai.

Para anggota UKM bulutangkis Universitas Muhammadiyah Surakarta yang belum mampu meraih prestasi memiliki faktor yang menjadi kendala masalah dalam meraih kemenangan dalam setiap pertandingannya, yaitu kurang memaksimalkan penerapan teknik pukulan terutama *smash* dalam hal ketetapan arah yang digunakan untuk melakukan serangan. Seperti tangan atlet saat sedang memukul kurang diluruskan, bahkan juga masih banyak pemain yang melakukan pukulan *smash* akan tetapi *shuttlecock* menyangkut di *net* atau melebar keluar lapangan. Teknik pukulan tersebut memang sangat penting dalam bulutangkis. Menurut Prasojo & Yahya dalam (Setiawan et al., 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 *drill* dan *strokes*.

Metode latihan *drill* dan *strokes* sudah sering digunakan untuk berlatih, namun bentuk-bentuk latihan yang lain masih kurang diperhatikan. Maka seharusnya latihan harus sesuai dengan prinsip-prinsip latihan agar tujuan atau *goals* tersebut tercapai. Keberhasilan seorang atlet dalam menguasai teknik pukulan permainan bulutangkis diperoleh dari latihan yang terprogram dan terstruktur didukung dengan metode latihan yang benar. Oleh karena itu, bermodal dengan latihan yang tekun, disiplin, dan terstruktur akan dapat menguasai berbagai teknik dasar bermain bulutangkis secara cepat dan benar. Untuk menjadi seorang atlet bulutangkis yang berprestasi maka dituntut untuk bisa menguasai teknik dasar bulutangkis. Terutama teknik pukulan yang sangat diperlukan guna mematikan lawan dan memperoleh angka, salah satu bentuknya yaitu pukulan *smash*. Untuk memiliki pukulan *smash* yang baik dan benar maka dibutuhkan latihan yang benar. Berdasarkan hal tersebut membuat peneliti ingin memberikan terobosan dan gagasan ide mengenai latihan yang harus digunakan dengan tujuan agar dapat mengembangkan ketepatan akurasi

arah pukulan *smash* saat para atlet bertanding terlebih digunakan untuk menampilkan performa yang maksimal dan meraih kemenangan serta mendapatkan juara. Metode latihan untuk melatih meningkatkan dan mengembangkan kemampuan *smash* yaitu metode latihan *drill* dan *strokes*.

Berkaitan dengan latar belakang diatas, maka peneliti membuat sebuah judul penelitian pengaruh metode latihan *drill* dan *strokes* terhadap ketepatan arah *smash* dalam permainan bulutangkis (Studi *eksperimen* kepada UKM Bulutangkis Universitas Muhammadiyah Surakarta).

B. IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat diketahui permasalahan yang ada, permasalahan tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Masih banyak atlet bulutangkis Universitas Muhammadiyah pada saat melakukan *smash*, *shuttlecock* menyangkut di net dan keluar lapangan.
2. Metode latihan *smash* yang masih kurang, bahkan tidak diperhatikan karena lebih memperbanyak pada latihan bertanding.
3. Belum diketahuinnya pengaruh dan keefektifan pengaruh metode latihan *drill* dan *strokes* terhadap ketepatan arah *smash* dalam permainan bulutangkis.

C. PEMBATAAN MASALAH

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dibatasi pada pengaruh metode latihan *drill* dan *strokes* terhadap ketepatan arah *smash* dalam permainan bulutangkis.

D. RUMUSAN MASALAH

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh metode latihan *drill* terhadap ketetapan arah *smash* dalam permainan bulutangkis?
2. Apakah terdapat pengaruh metode latihan *strokes* terhadap ketetapan arah *smash* dalam permainan bulutangkis?
3. Apakah terdapat perbedaan metode latihan *drill* dan *strokes* terhadap ketepatan arah *smah* dalam permainan bulutangkis?

E. TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah:

1. Mengetahui pengaruh metode latihan *drill* terhadap ketetapan arah *smash* dalam permainan bulutangkis.
2. Mengetahui pengaruh metode latihan *strokes* terhadap ketetapan arah *smash* dalam permainan bulutangkis.
3. Mengetahui latihan manakah yang lebih efektif terhadap ketetapan arah *smash* dalam permainan bulutangkis.

F. MANFAAT PENELITIAN

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian diatas, maka penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Teoritis
 - a. Secara ilmiah penelitian ini terdapat pengaruh metode latihan *drill* dan *strokes* terhadap ketepatan arah *smash* dalam permainan bulutangkis.
 - b. Dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif untuk menyusun program metode latihan kepada atlet bulutangkis.
2. Praktis
 - a. Bagi Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bulutangkis, dapat dijadikan sebagai bahan dalam menentukan program metode latihan khususnya pada tes pengukuran ketepatan *smash*
 - b. Bagi pelatih, sebagai data untuk melaksanakan evaluasi terhadap program metode latihan yang telah dilakukan, sekaligus merancang program metode latihan yang akan diberikan.
 - c. Bagi peneliti, selanjutnya dapat dijadikan sebagai masukan dan referensi untuk menambahkan kajian teoritik.