

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Bulu tangkis adalah suatu olahraga reket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang saling berlawanan. Olahraga yang satu ini hampir mirip seperti tenis. Secara harfiah bulu tangkis berasal dari dua kata, yaitu bulu dan tangkis. Kata bulu diambil dari bentuk atau wujud kok (*shuttlecock*) yang terbuat dari bulu angsa. Sedangkan “tangkis” diambil dari kata dasar menangkis. Inti dari permainan bulu tangkis adalah menangkis pergerakan dari *shuttlecock* (bulu) tersebut. Perihal awal mula dan asal permainan bulu tangkis, berbagai pendapat muncul. Pendapat pertama menjelaskan bahwa permainan ini berasal dan berkembang di Mesir kuno pada 2000 tahun yang lalu. Pendapat selanjutnya mengatakan bahwa permainan ini berasal dari India dan daratan Tiongkok.

Berkembangnya permainan bulu tangkis ini dikenal luas oleh masyarakat dunia adalah pada abad pertengahan di Inggris, yaitu dari sebuah permainan tradisional anak-anak setempat yang bernama *Battledore* dan *Shuttlecocks*. Tujuan permainan bulu tangkis adalah mengumpulkan angka sampai 21. Pemain yang telah lebih dulu mengumpulkan poin atau angka hingga 21 adalah pemenangnya. Pemain bulu tangkis dibedakan menjadi paratai tunggal dan partai ganda. Partai tersebut dapat dimainkan oleh putra maupun putri. Selain itu, partai ganda juga dapat dimainkan secara ganda campuran. Peraturan yang digunakan dalam permainan bulu tangkis harus sesuai dengan peraturan IBF.

Kebijakan ini tidak hanya berlaku bagi perlengkapan dan peralatan yang digunakan saja, melainkan partai yang berkepentingan juga harus mengikutinya. Misalnya produsen peralatan.

Raket adalah alat yang terbuat dari serat karbon yang terbentuk tongkat yang memiliki kepala, serta bagian kepala yang terdapat senar yang dililitkan pada bagian kepala raket, Herman (2000:50).

Menurut Herman (2000:53) "*Shuttlecock* harus mempunyai 16 lembar bulu yang ditancapkan pada dasar *shuttlecock* atau gabus yang dilapisi kain atau kulit. Kemudian permainan bulutangkis dimainkan di atas lapangan yang berbentuk persegi panjang. Bermain bulutangkis memerlukan alat untuk melaksanakan permainan tersebut, diantaranya lapangan, raket, net, dan *shuttlecock*".

Perkembangan bulutangkis dari waktu ke waktu semakin pesat, beberapa penyebabnya antara lain pembinaan bulutangkis di seluruh daerah Indonesia sudah merata dan juga dibarengi dengan adanya kompetisi yang terjadwal di setiap daerah sehingga memacu kemauan atlet bulutangkis tersebut untuk terus berlatih sehingga dapat menjadi juara. Selain itu juga pencapaian atlet-atlet bulutangkis Indonesia yang dapat bersaing di dunia Internasional juga menambah motivasi pemain-pemain muda untuk terus berlatih mengikuti jejak para seniornya. Hal ini mengakibatkan makin tingginya keterampilan penguasaan teknik dari para pemain bulutangkis. Dengan keterampilan teknik yang tinggi akan memberikan permainan yang berkualitas. Untuk mendapat penguasaan keterampilan yang baik, maka sejak dini atlet sudah diberikan pelatihan teknik dasar, sehingga dengan teknik dasar yang telah dimiliki pemain akan dapat mengembangkan keterampilan bulutangkis di masa yang akan datang.

Menjadi pemain bulutangkis yang handal diperlukan berbagai macam syarat, salah satunya penguasaan teknik dasar, kondisi fisik yang mendukung, kemampuan taktik bermain dan juga mental bertanding. Dalam olahraga bulutangkis terdapat berbagai teknik dasar, diantaranya pegangan raket, teknik pukulan, sikap berdiri, dan posisi serta *footwork*. Tohar (1992:67) mengemukakan macam-macam teknik pukulan bulutangkis yang harus dikuasai adalah sebagai berikut: pukulan servis, pukulan *lob* atau *clear*, pukulan *dropshot*, pukulan *smash*, pukulan *drive* atau mendatar dan pengembalian servis atau *return service*.

Pada permainan bulutangkis tidak hanya mengutamakan teknik permainan saja, akan tetapi juga menyangkut sikap, posisi, serta langkah kaki yang tepat sebagai dasar sebelum memulai aksi di lapangan. Sikap dan posisi berdiri di lapangan tetap terjaga keseimbangan tubuh. Dengan sikap yang baik dan sempurna dapat secara cepat bergerak ke segala penjuru lapangan permainan. Langkah kaki merupakan dasar untuk bisa menghasilkan pukulan berkualitas yaitu apabila di lakukan dalam posisi baik. Untuk bisa memukul dengan posisi baik, atlet harus memiliki kecepatan gerak. Kecepatan gerak kaki tidak bisa dicapai kalau gerakan kaki tidak teratur.

Smash adalah salah satu pukulan yang sangat penting dalam bermain bulutangkis dimana dilakukan pada kesempatan *shuttlecock* berada di atas dan dipukul ke lapangan lawan dengan tujuan untuk menghasilkan point dengan demikian teknik ini digunakan untuk mendapatkan angka. *Smash* sering juga dikatakan dengan *overhead* yaitu pukulan yang diarahkan ke bawah dan

dilakukan dengan tenaga penuh atau pukulan yang keras dan menjadi teknik yang penting pada setiap pemain bulutangkis. Pukulan *smash* yang keras tentu dihasilkan oleh pemain yang memiliki kekuatan otot tungkai yang baik, otot-otot bahu dan lengan yang kuat serta cepat, pergelangan tangan yang fleksibilitas, serta koordinasi gerak tubuh yang harmonis yang disebut dengan *kinesthetic chain*.

Menurut PBSI (2006: 30-31) pukulan *smash* bersifat menyerang karena tujuannya adalah mematikan permainan lawan untuk menghasilkan point. Untuk meningkatkan kemampuan *smash* seorang pelatih harus mampu memberikan latihan yang mendukung kemampuan *smash* mulai dari kemampuan otot, fleksibilitas pergelangan tangan dan juga koordinasi antara tangan dan *shuttlecock*. Karena teknik *smash* penting untuk menghasilkan point dalam setiap pertandingan maka pelatih harus memberikan pelatihan yang serius pada teknik ini agar dapat dikuasai dengan baik oleh atletnya dimana latihan harus dilakukan dengan cermat, berulang-ulang juga dengan pembebanan yang meningkat beban.

Smash merupakan salah satu teknik pukulan dalam permainan bulutangkis. Untuk memiliki pukulan *smash* yang baik dibutuhkan latihan yang teratur. Bentuk latihan *smash* sasaran tetap dan sasaran berubah dalam melatih teknik pukulan bulutangkis diharapkan atlet memiliki pukulan *smash* yang baik. Namun dalam permainan sering ditemukan seorang pemain melakukan pukulan *smash* kurang baik, yang harusnya pukulan *smash* mematikan lawan justru mati sendiri karena nyangkut di net dan keluar dari lapangan.

Untuk meningkatkan prestasi olahraga di tanah air, peranan Persatuan Bulutangkis (PB) merupakan suatu tempat atau sarana untuk mengembangkan kemampuan seorang atlet, khususnya atlet bulutangkis. Banyaknya klub bulutangkis di wilayah Medan menunjukkan perkembangan yang cukup pesat adanya dan salah satunya PB Indocafe yang terletak di GOR PBSI Deli Serdang. PB Indocafe Medan memiliki 4 orang pelatih bulutangkis yang berlatarbelakang merupakan mantan atlet pada masanya masing-masing.

Kegiatan klub PB Indocafe Medan ini merupakan suatu pengurus yang membina cabang olahraga bulutangkis, yang terdaftar sebagai atlet klub PB Indocafe Medan berjumlah 45 orang. Pemain yang aktif mengikuti latihan lebih dari 1 tahun dan juga aktif mengikuti pertandingan yang diselenggarakan oleh PBSI di berbagai daerah adalah berjumlah 16 orang. Tujuan PB Indocafe terbentuk adalah untuk dapat menampung bakat pemain-pemain bulutangkis yang ada di Sumatera Utara untuk dibina dan dilatih sehingga dapat menjadi juara. Hal tersebut dikatakan oleh pelatih PB Indocafe sendiri dimana dari kegiatan latihan yang dilakukan maka di harapkan muncul atlet-atlet blutangkis yang handal khususnya di Sumatera Utara yang kiranya akan membawa nama daerah di tingkat Nasional bahkan tingkat Asia. Frekuensi latihan atlet klub PB Indocafe Medan ini 6 kali seminggu mulai dari hari senin sampai hari sabtu dan waktu latihan di mulai dari pukul 16.00 sampai 18.00 WIB.

Berdasarkan hasil observasi penulis dan wawancara pada hari Jum'at tanggal 31 Januari 2020 dengan kepala pelatih klub PB Indocafe Medan yaitu Bapak Rahmat bahwa *smash* memang harus di tingkatkan karena masih belum

memiliki ketepatan dalam melakukan *smash*. Dari pengamatan penulis bahwa belum adanya bentuk latihan *smash* sasaran tetap dan *smash* sasaran berubah sehingga atlet masih sulit dalam melakukan penempatan *smash* pada saat latihan maupun dalam latihan permainan. Hal ini di sebabkan karena *smash* dari keseluruhan atlet masih dalam kateragori kurang. Oleh sebab itu penulis membuat suatu tes awal pada atlet klub PB Indocafe Medan.

Setelah melihat hasil dari tes awal, penulis berdiskusi dengan pelatih tentang kekurangan-kekurangan yang terlihat menyebabkan *smash* pada saat bermain sangat kurang. Hal itu di sebabkan juga karena kurang di beri bentuk latihan yang spesifik mengarah pada *smash*. Selama ini bentuk latihan yang di berikan hanya terfokus pada latihan *drill* dan *footwork*. Perlu kiranya pelatih memberikan latihan *smash* untuk meningkatkan kemampuan *smash* atletnya.

Untuk meningkatkan *smash* di perlukan latihan yang terprogram dan spesifik. Bentuk latihan tersebut adalah latihan *smash* sasaran tetap dan sasaran berubah. Dari bentuk latihan ini dapat di gunakan untuk meningkatkan *smash*. Oleh sebab itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Perbedaan Pengaruh Latihan *Smash* Sasaran Tetap Dan Sasaran Berubah Untuk Meningkatkan Hasil *Smash* Dalam Permainan Bulutangkis Pada Atlet Persatuan Bulutangkis Indocafe Medan Tahun 2021”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah di kemukakan pada latar belakang masalah dapat di identifikasi berupa masalah sebagai berikut : Bagaimana kemampuan teknik, taktik, fisik dan juga mental atlet PB Indocare Medan?

Teknik apa sajakah yang dapat mempengaruhi dalam mengumpulkan angka dalam permainan bulutangkis? Bentuk latihan apa yang efektif menghasilkan angka dalam permainan bulutangkis? Faktor apa sajakah yang dapat mempengaruhi hasil *smash* dalam permainan bulutangkis? Apakah latihan *smash* sasaran tetap dan sasaran berubah dapat memberi pengaruh untuk hasil *smash* dalam permainan bulutangkis? Adakah jenis latihan yang lain lebih mempengaruhi hasil *smash*? Berapa besarkah pengaruh latihan *smash* sasaran tetap untuk hasil *smash*? Berapa besarkah pengaruh latihan sasaran berubah untuk hasil *smash*? Berapa besarkah perbedaan latihan *smash* sasaran tetap dan sasaran berubah untuk hasil *smash*?

1.3 Pembatasan Masalah

Untuk menghindari kesalah pahaman dan penafsiran serta mempertegas sasaran yang akan di teliti, maka peneliti memberikan pembatasan masalah untuk mengarahkan bahasan ke fokus masalah yang menjadi sasaran peneliti.

Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan dengan *smash* sasaran tetap dan latihan *smash* dengan sasaran berubah untuk meningkatkan hasil *smash* pada atlet Persatuan Bulutangkis Indocafe Tahun 2021.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat di rumuskan yang akan di teliti sebagai berikut :

- 1) Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *smash* sasaran tetap untuk meningkatkan hasil *smash* pada atlet Persatuan Bulutangkis Indocafe Tahun 2021?
- 2) Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan sasaran berubah untuk meningkatkan hasil *smash* pada atlet Persatuan Bulutangkis Indocafe Tahun 2021?
- 3) Manakah yang lebih besar pengaruh latihan *smash* sasaran tetap dan sasaran berubah untuk meningkatkan hasil *smash* pada atlet Persatuan Bulutangkis Indocafe Tahun 2021?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan penelitian secara umum adalah untuk :

- 1) Mengetahui ada pengaruh yang signifikan dari latihan *smash* sasaran tetap untuk meningkatkan hasil *smash* pada atlet Persatuan Bulutangkis Indocafe Tahun 2021.
- 2) Mengetahui ada pengaruh yang signifikan latihan dari sasaran berubah untuk meningkatkan hasil *smash* pada atlet Persatuan Bulutangkis Indocafe Tahun 2021.
- 3) Mengetahui secara signifikan perbedaan dari latihan *smash* sasaran tetap dan sasaran berubah dalam meningkatkan hasil *smash* pada atlet Persatuan Bulutangkis Indocafe Tahun 2021.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yang di harapkan adalah sebagai berikut :

- 1) Sebagai sumbangan kepada pelatih atau pembina olahraga bulutangkis.

- 2) Dapat di jadikan sebagai pedoman untuk meningkatkan prestasi atlet bulutangkis khususnya pada atlet Persatuan Bulutangkis Indocafe Medan.
- 3) Sebagai bahan masukan untuk penelitian dalam penyusunan karya ilmiah.
- 4) Untuk memperkaya ilmu pengetahuan dan ilmu cabang olahraga bulutangkis khususnya *smash*

