

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah suatu bagian dalam pendidikan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmaniah, mental, sosial dan emosional. Perencanaan pendidikan jasmani dilakukan secara seksama untuk memenuhi perkembangan, pertumbuhan, dan kebutuhan perilaku setiap anak. Maka pendidikan jasmani bukan hanya ditujukan untuk mengembangkan kemampuan psikomotorik, akan tetapi juga mengembangkan kemampuan kognitif dan afektif peserta didik (Paramitha & Anggara, 2018). Olahraga adalah rangkaian latihan teratur yang dirancang untuk menghasilkan keterampilan motorik yang baik untuk meningkatkan stamina fisik dan mental seseorang. Olahraga bertujuan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh serta meningkatkan daya tahan organ tubuh. Olahraga membentuk kepribadian dan meningkatkan aspek sosial, mental, intelektual, moral dan spiritual.

Olahraga merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya periodik, yang artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan. Olahraga dalam kegiatan manusia sangat penting, karena melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak kepribadian, kedisiplinan, sportifitas, dan juga dapat menjunjung tinggi nilai-nilai budaya yang terkandung didalamnya yang pada akhirnya membentuk manusia berkualitas (Palmizal dan Setiawan, 2019).

Bulutangkis adalah salah satu cabang olahraga yang sangat digemari masyarakat Indonesia hal ini dapat dilihat dengan banyaknya masyarakat yang ikut meramaikan olahraga bulutangkis baik dalam kegiatan olahraga sehari-hari maupun dalam kegiatan kejuaraan olahraga bulutangkis yang resmi dari mulai tingkat daerah, nasional maupun tingkat dunia seperti Sea Games, Asian Games dan Olimpiade (Putra & Sugiyanto, 2016). Indonesia menjadi salah satu negara dengan prestasi terbaik di dunia dengan menjadi juara diajang kejuaraan-kejuaraan bergengsi di

dunia dengan prestasi-prestasi membanggakan tersebut mampu menarik perhatian masyarakat memainkan olahraga bulutangkis untuk mencari kesehatan sampai mencari prestasi (Aprilia, 2018).

Bulutangkis adalah cabang olahraga yang termasuk dalam kelompok permainan bola kecil yang dapat dimainkan di dalam maupun diluar ruangan dengan menggunakan shuttlecock dan raket sebagai alat memukul. Olahraga ini menjadi salah satu olahraga yang paling banyak digemari, karena permainan ini mudah untuk dilakukan dan menyenangkan (Ali et al. 2022). Permainan bulu tangkis ini memiliki tiga kategori yakni tunggal, ganda dan ganda campuran Pemain mendapatkan poin dengan memukul shuttlecock dengan raket mereka mendarat ke permukaan lapangan permainan lawan. Seorang pemain atau partner hanya dapat melakukan satu pukulan awal shuttlecock melampaui net (Isra dan Asnaldi 2020).

Bulutangkis telah menjadi olahraga yang populer dimana permainannya dimainkan satu lawan satu (tunggal) atau dua lawan dua (ganda) dengan aturan yang telah ditentukan. Berbagai teknik pukulan bulutangkis yang dipelajari adalah servis, lob atau clear shot, drop shot, smash, drive atau pukulan horizontal, dan return atau hit. Bulutangkis tidak hanya mengutamakan teknik permainan, tetapi juga mencakup postur, posisi dan gerak kaki yang tepat sebagai dasar sebelum tindakan dimulai di lapangan (Febrisyah et al. 2022).

Pembinaan yang dilakukan sejak dini adalah salah satu faktor utama untuk dapat mencapai prestasi maksimal. Menurut Sajotoang di kutip dalam Hadiwinata (2014) faktor kelengkapan yang harus dimiliki atlet bila ingin mencapai prestasi yang optimal, yaitu pengembangan fisik, pengembangan teknik, pengembangan mental, kematangan juara. Dengan demikian untuk mencapai suatu prestasi yang optimal di dunia olahraga, keempat aspek pendukung tersebut harus dilakukan dengan baik, sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuninya.

Nugraha et al. (2018) menyatakan bahwa bulutangkis adalah olahraga yang menggunakan alat olahraga raket, bulu tangkis biasa dimainkan dua orang dalam pertandingan tunggal atau dimainkan dua pasangan dalam pertandingan ganda dan tiga dalam triple. Olahraga bulu tangkis mirip dengan olahraga tenis yaitu bertujuan

memukul shuttlecock hingga melewati jaring agar jatuh di area permainan lawan dan mencegah atlet lawan melakukan hal yang sama”.

Agar seseorang dapat bermain bulutangkis dengan baik, setiap individu harus mampu memukul kok dari atas maupun dari bawah. Menurut (Budiwanto, 2013) teknik dasar bulutangkis terbagi menjadi dua bagian, yaitu teknik tanpa bola dan teknik pukulan. Teknik tanpa bola terbagi dalam: (1) teknik sikap siaga, (2) teknik pegangan raket, dan (3) teknik langkah kaki (footwork), sedangkan untuk teknik pukulan terbagi dalam, (1) teknik pukulan servis (2) teknik pukulan overhead lob, (3) teknik pukulan overhead drop shoot, (4) teknik pukulan smash (5) Teknik pukulan net drop, dan (6) teknik pukulan mendatar (drive). Untuk dapat menguasai teknik dasar tersebut perlu kaidah-kaidah yang harus dilaksanakan dalam latihan. sehingga menguasai tingkat keterampilan yang baik.

Permainan bulutangkis merupakan aktivitas yang memiliki intensitas tinggi dan termasuk permainan dengan gerak yang cepat. Sebagai cabang olahraga prestasi, bulutangkis termasuk olahraga kompetitif yang memerlukan gerakan eksplosif, banyak gerakan berlari, melompat untuk smash, refleks, kecepatan merubah arah dan juga membutuhkan koordinasi mata-tangan yang baik. Untuk mampu terfokus dalam proses latihan yaitu penguasaan teknik dan keterampilan bulutangkis seperti melatih pukulan over head seperti pukulan over head clear, dropshot, smash. Underhand diantaranya service, netting, underhand clear dan pukulan drive yang terdiri dari offensive dan deffensive. Dengan demikian untuk mampu bermain bulutangkis yang baik, maka semua teknik dasar tersebut seyogyanya dikuasai dengan benar dan baik sehingga mampu memperoleh hasil yang optimal (Wijaya, 2017).

Smash sangat efektif untuk mendapatkan poin. Serangan smash adalah serangan overhead sangat kuat yang mengarah ke lapangan lawan, ini sama dengan serangan satu pukulan. Serangan smash ditandai dengan Shuttlecock yang lantang dan tangkas diarahkan ke daerah permainan lawan. Serangan ini memerlukan energi pada kaki, kelenturan dan gerakan yang sistematis. Pukulan ini sama dengan serangan pukulan. Tujuan utamanya adalah untuk mematikan poin lawan atlet. Ciri-ciri smash adalah cepat, kuat dan tajam terhadap lawan. Selain itu, smash

merupakan pukulan yang umum digunakan karena dapat memacu adrenalin, sehingga lawan harus selalu siap dan berhati-hati dalam memprediksi smash (Andriani et al. 2022).

Berdasarkan hasil obserfasi awal dan informasi dari pelatih tentang kegiatan PB Abadi, pelatih memahami bahwa smash merupakan serangan yang sangat penting bagi para atlet bulutangkis. Setiap atlet wajib untuk menguasai pukulan smash dengan baik dan tepat. Terutama pada saat melakukan pertandingan. Dari hasil latihan yang telah di berikan oleh pelatih masih banyak kesalahan atlet junior PB Abadi dalam melakukan pukulan smash.

Terutama pada saat permainan game belum sempurna dalam akurasi melakukan pukulan smash, shuttlecock sering menyangkut pada net dan shuttlecock keluar dari area lapangan, hanya beberapa atlet junior yang tepat dalam melakukan pukulah smash.

Berdasarkan Permasalahan di atas, Peneliti bertujuan untuk Melakukan Penelitian dengan judul “Metode Latihan Ketepatan Smash Bulutangkis Atlet Usia Junior PB Abadi”. kurangnya pengetahuan atlet junior PB Abadi mengenai pukulan smash yang baik dan tepat. untuk menindaklanjuti sebagai bahan penelitian di dalam penelitian, peneliti melihat masih kurangnya kemampuan atlet junir PB Abadi dalam melakukan smash permainan bulutangkis. Sehingga peneliti membuat suatu program latihan. “Metode latihan Drill melemparkan shuttlecock lurus melewati Net” untuk memenuhi ketepatan Smash bulutangkis atlet junior PB Abadi. Dalam jangka waktu yang pendek atlet diharapkan dapat melaksanakan metode latihan dengan baik dan benar, atlet diharapkan berkembang lebih baik dalam melakukan smash sehingga memiliki prestasi sesuai yang diharapkan pelatih dan atlet untuk bekal dimasa yang akan datang.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka penelitian dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana metode latihan ketepatan smash bulutangkis pada atlet usia junior di PB Abadi?
2. Apakah metode latihan drill dapat meningkatkan ketepatan smash pada atlet junior di PB Abadi?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, maka tujuan penelitian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan metode latihan ketepatan smash pada atlet bulutangkis usia junior di PB Abadi.
2. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan ketepatan smash pada atlet bulutangkis usia junior di PB Abadi.

## **D. Manfaat Penelitian**

Dalam penelitian ini, manfaat yang ingin di capai adalah sebagai berikut :

1. Bagi atlet junior PB Abadi

Agar dapat melakukan pukulan smash dengan benar dan ketepatan smash dalam permainan bulutangkis.

2. Bagi pelatih PB Abadi

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan wawasan untuk menambah bahan masukan dan informasi dalam melatih atlet junior agar tercapainya ketepatan dalam melakukan pukulan smash.