

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah bagian terpenting pada setiap kehidupan manusia. Didalam global pendidikan aneka macam macam ilmu diajarkan, baik pendidikan formal juga nonformal. Pendidikan formal disekolah dijalankan secara terpola sang pengajar mata pelajaran masing-masing. Proses hubungan antara pengajar dan murid pada sekolah tidak bisa dipisahkan pada kesehariannya, dan masih ada proses pendidikan yang mendalam yg dilakukan seseorang pengajar pada peserta didik, berbagi dan membina murid pada setiap proses pembelajaran. Aktivitas jasmani yang dipilih disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai dan kapabilitas siswa.

Berdasarkan UUD Tahun 1945 pasal 31 ayat 1 bahwa untuk setiap penduduk berhak mendapatkan pendidikan dan bersekolah (UUD 1945:163). Baik pendidikan formal maupun nonformal semua orang bisa menginginkannya tanpa kecuali termasuk pendidikan jasmani. guru di tuntut untuk kreatif dan inovatif agar menyediakan materi dan ide-ide untuk anak-anak untuk berpikir keras dan terbuka untuk ide-ide baru dan anak-anak tidak bosan dengan topik mengajar sama dengan satu guru. Proses pembelajaran yang kreatif dan inovatif juga akan membuat anak senang dan sangat nyaman dalam mempelajari pendidikan jasmani yang menuntut anak aktif. Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari keseluruhan pendidikan umum mencakup berbagai masalah kehidupan upaya peningkatan jasmani dan mental pertumbuhan dan perkembangan siswa siswa. Pendidikan jasmani holistik adalah pendidikan komprehensif yang melibatkan tiga bidang tujuan pendidikan penting, yaitu aspek kognitif, afektif dan psikologis. Pendidikan Jasmani adalah salah satu dari pelajaran yang diajarkan dari sekolah. Karena fisik adalah sangat penting dalam melakukan kegiatan sehari-hari, baik dalam kegiatan belajar, bekerja dan sebagainya (Kholison , 2018).

Olahraga tumbuh dan berkembang dalam berbagai bentuk dan cara pelaksanaan, organisasi dan tujuan sesuai dengan fokusnya sendiri. Ada empat tujuan yang ingin dicapai dalam melakukan kegiatan olahraga, yaitu: (1) Olahraga rekreasi yang lebih

menekankan pada kesehatan fisik dan mental (2) Prestasi pemainik (kompetitif) lebih ditekankan pada kegiatan dan prestasi kompetitif (3) Pendidikan olahraga menekankan pada aspek pendidikan di mana olahraga dimasukkan sebagai mata pelajaran. Agar tujuan pendidikan yang dicanangkan pemerintah dapat tercapai dengan olahraga, dan (4) Latihan jasmani yang menekankan pada peningkatan jasmani, sehingga kebugaran meningkat dan dapat terlaksana dengan baik dalam kegiatan sehari-hari (Himawanto, 2012).

Pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui kegiatan jasmani (*physical activity*), yang tujuannya meliputi semua aspek perkembangan pendidikan, termasuk pertumbuhan mental dan sosial anak. Ketika tubuh menjadi dewasa secara fisik, pikiran (mental) perlu belajar dan berkembang, dan di samping itu perlu mempengaruhi perkembangan sosial, seperti belajar bekerja sama dengan siswa lain (Abduljabar, 2011).

Latihan sangat penting untuk meningkatkan kinerja pemain. Pembinaan secara umum didefinisikan sebagai proses sistematis latihan berulang dan progresif, dengan tujuan akhir meningkatkan kinerja pemain. Juga menurut (Hardiansyah, 2017). Latihan adalah suatu kegiatan yang dilakukan berulang-ulang untuk suatu tujuan. Tujuan dari latihan itu sendiri adalah untuk meningkatkan kapasitas diri. Dalam hal ini, latihan harus diulang (tanpa henti), sistematis (sering), berurutan dan dengan beban ekstra, untuk meningkatkan kinerja. Olahraga adalah “suatu kegiatan yang dilakukan secara sistematis, terencana, berulang dan meningkat secara bertahap dalam jangka waktu yang lama dengan tujuan untuk meningkatkan keadaan fisiologis, psikologis dan fungsional dalam rangka memenuhi kebutuhan fungsionalnya”. Pertunjukan materi ini atau jenis latihan ini dilakukan berulang-ulang dengan tuntutan yang semakin sulit untuk perbaikan fisik dan mental (Zarwan dan Hardiansyah, 2019).

Secara fisiologis, olahraga adalah usaha seseorang untuk meningkatkan dan memperbaiki sistem dan fungsi tubuh dalam rangka mengoptimalkan kinerja dan performa atletik. Tugas primer pada latihan merupakan menyusun dan berbagi konsep berlatih melatih menggunakan memadukan antara pengalaman mudah dan pendekatan keilmuan, sebagai akibatnya berlangsung tepat, cepat, dan efektif. Ciri-

karakteristik latihan antara lain : adanya tahapan pada taraf pencapaian kemampuan lebih baik, latihan teratur dan bersifat progresif, setiap kali latihan wajib mempunyai tujuan dan sasaran, materi yg dilatihkan berupa teori dan praktek.

Resistance bands adalah peralatan latihan karet yang berguna untuk menambah beban pada latihan yang dilakukan untuk latihan ketahanan atau ketahanan. Menurut (Mayha, 2017). Latihan resistance bands adalah alat latihan yang terdiri dari dua tali dan pegangan yang menggunakan beratnya sendiri sebagai beban. Sistem latihan band resistensi untuk mengetahui pengaruh latihan pada indeks metabolisme fisiologis kinerja dan intensitas tubuh. Menunjukkan bahwa latihan resistensi adalah pelatihan resistensi, hanya meningkatkan potensi energi otot, meningkatkan kualitas kekuatan secara keseluruhan di otot, sedangkan latihan Resistance bands meningkatkan kontrol otot yang tepat. dan harmoni sekaligus sangat bermanfaat untuk menurunkan berat badan (*fat loss*).

Resistance Bands juga dapat memperkuat otot, sedangkan *Resistance bands* yang tipis dan ringan dapat dengan mudah diregangkan, resistance band ini dapat digunakan untuk melatih kelompok otot kecil. Contohnya termasuk trisep, bicep, dan otot punggung (dengan latihan seperti ekstensi trisep di atas kepala). Selain untuk menguatkan otot, fitur resistance band bisa digunakan untuk latihan endurance. Pada dasarnya, setiap band resistensi baik untuk peregangan pasca-latihan, serta pelatihan mobilitas pra-latihan. Biasanya, tubuh kita dibatasi oleh fleksibilitas dan rentang gerak kita selama melakukan peregangan. Terkadang seseorang mungkin perlu memberi tekanan pada otot saat melakukan peregangan agar hasilnya efektif. Bulutangkis merupakan permainan yang sangat populer di dunia dan juga di Indonesia. Secara harfiah bulu tangkis berasal dari dua kata yaitu bulu dan tangkis. Kata bulu diambil dari bentuk atau bentuk bulu angsa ayam jantan. Sedangkan tangkis diambil kata dasar menangkis. Inti dari permainan bulu tangkis adalah menghadang gerakan shuttlecock (rambut). 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. Permainan tradisional ini sangat populer di kalangan masyarakat hingga pada akhirnya sebuah majalah bernama “Punch” mempublikasikan permainan ini. Sejak saat itu, permainan ini menjadi olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat (Resika, 2020).

Selain untuk menjaga kebugaran, olahraga bulu tangkis juga bisa mengharumkan nama Indonesia di kancah dunia. Bagi para pemain profesional, kemampuan mengembangkan bakat melalui permainan bulu tangkis dapat mengantarkan mereka untuk bersaing di tingkat regional, nasional bahkan internasional, pebulu tangkis Indonesia pernah menjadi juara dunia, seperti pasangan Marcus Fernaldi Gideon dan Kevin Sanjaya Sukamuljo di nomor putra. ganda dan Tantowi Ahmad dan Liliana Natsir

Performa maksimal bukanlah sesuatu yang bisa diraih dengan mudah. penampilan maksimal dapat dihasilkan melalui proses yang panjang. Pembinaan sejak dini merupakan salah satu proses untuk mencapai prestasi puncak. Karena usianya yang masih muda, mampu melakukan latihan dalam waktu yang relatif lama, dan sekaligus menemukan bibit-bibit pemain bulutangkis berbakat menjadi salah satu syarat mutlak untuk berkembang. sukses maksimal. Pembibitan adalah upaya yang diterapkan untuk menarik pemain berbakat ke olahraga prestasi yang disukai oleh orang tua, guru dan pelatih yang menjadi sasaran dan incaran dalam suatu cabang olahraga (Himawanto, 2012).

Untuk menjadi pemain bulutangkis yang unggul, seseorang harus menguasai teknis dan faktor pelengkap lainnya. Menguasai dasar-dasar atau teknik bulutangkis yang baik merupakan awal dari pola permainan yang baik, yang tentunya juga harus ditangani oleh pelatih yang mumpuni. Ini harus dilakukan sejak awal, misalnya dengan membuat klub bulu tangkis di daerah. Karena klub akan membina pemain bulu tangkis yang handal. Dalam teknik memukul terbagi menjadi *overhead shot* yang dapat berupa *smash, lob, drop shot, net side swing* yang dapat berupa *drive drop, drive clear, underarm* yang dapat berupa *underarm drop dan underarm*

Smash merupakan teknik dasar yang harus dikuasai pemain karena hanya dengan sekali smash yang cepat, bersih dan tepat sasaran, pemain dapat membunuh lawan

untuk mendapatkan poin dengan mudah. Seiring dengan peraturan IBF yang baru yaitu penggunaan penghitungan poin, maka perlu bermain secara ofensif, cepat, agresif dan hati-hati. Dalam melakukan pukulan, kelenturan pergelangan tangan juga penting karena untuk mendapatkan pukulan yang baik dan kuat, pemain harus memiliki kelenturan pergelangan tangan agar gaya yang dihasilkan dalam pukulan cepat, dan melakukan pukulan yang baik dan tepat.

Dan begitu juga Backhand, Service dalam permainan bulu tangkis pada dasarnya merupakan hal yang utama, seorang pemain bulutangkis jika tidak menguasai teknik service maka akan sulit untuk mendapatkan poin atau memenangkan permainan, dalam bulutangkis terdapat banyak gaya service salah satunya adalah backhand. . service, service ini biasanya arah dan titik pendaratan shuttlecock sedekat mungkin dengan garis serang lawan dan bola harus setipis mungkin di jaring atau net, Backhand bertujuan untuk mencegah lawan dari menyerang, pemain harus memiliki kelenturan pergelangan tangan yang baik agar recoil dapat menghasilkan pukulan yang cepat dan menghasilkan pukulan yang baik dan tepat.

Karena smash dan backhand merupakan salah satu teknik penting yang harus dimiliki pemain bulutangkis untuk meningkatkan kemampuan pukulan dan service pukulan backhandnya, maka perlu dilakukan latihan otot pergelangan tangan secara terus menerus. kekuatan dan kelenturan pergelangan tangan yang baik tentunya, serta semua kelompok otot yang mendukung smash dan backhand, sehingga latihan khusus untuk otot-otot ini harus lebih menarik perhatian, tidak mengabaikan latihan untuk kelompok otot pendukung lainnya.

Rasistence Bands adalah gerakan atau bentuk latihan bertujuan untuk meningkatkan kualitas kekuatan secara keseluruhan di otot, terutama otot yang ada di pergelangan tangan. Kelebihan *Rasistence Bands* adalah mudah dilakukan karena tidak membutuhkan berbagai macam peralatan yang banyak dan hanya menggunakan peralatan beban karet. Latihan beban atau *wight training* merupakan metode latihan yang cukup baik untuk membangun otot dari pada metode latihan yang lain. Latihan beban bisa menggunakan beban berat badan sendiri atau menggunakan beban bebas (*free weight*).

PB. Patriot Yosomulyo merupakan sebuah wadah bagi para pemain bulutangkis beralamatkan di Jalan Kurma No.1 Kelurahan Yosomulyo, Kecamatan Metro Pusat, Kota Metro, Lampung. Di PB. Patriot Yosomulyo banyak pemain terdiri dari pemula yang sedang mengasah kemampuannya.

Berdasarkan pengamatan peneliti, dalam latihan dan pertandingan, pemain belum menguasai smash dan Backhand yang terlihat saat bermain pemain PB. Patriot Yosomulyo kesulitan mendapatkan poin dan memenangkan permainan karena kurangnya kelentukan pergelangan tangan dan ketepatan yang baik, hal ini dibuktikan pada lajur cock yang masih sering menyangkut di net dan keluar lapangan sehingga menambah poin bagi lawan, adapun faktor dari pelatih kurangnya memberikan latihan kepada pemain yang menuju pada kelentukan dan ketepatan. Hal ini dibuktikan pada pemberian materi latihan yang monoton latihan lebih diperbanyak dengan game, dengan kurangnya pengetahuan pelatih tentang metode melatih teknik tentunya sangat berperan penting atas keberhasilan atau tidaknya latihan, metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kelentukan dan ketepatan pada pergelangan yang sesuai, tentunya seorang pelatih harus memperhatikan aspek pemilihan model atau jenis latihan, penentuan *volume*, intensitas, durasi, *recovery*, set dan repitisi harus dapat dan sesuai dengan komponen latihan. Berikut adalah hasil pra riset dari peneliti yang telah melakukan instrumen penilaian ketepatan pukulan backhand dan smash pemain Pb. Patriot Yosomulyo Metro.

Dengan melihat permasalahan yang ditemui, maka penulis tertarik untuk mengembangkan kemampuan dalam melakukan ketrampilan teknik dasar dalam permainan bulutangkis, lebih khususnya pada ketepatan pukulan smash dan backhand yang kurang dikuasai di PB. Patriot Yosomulyo kota Metro, dalam hal ini peningkatan hasil ketepatan pukulan smash dan backhand yang diinginkan, maka harus dibentuk salah satu latihan untuk kekuatan otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan di PB. Patriot Yosomulyo Metro melalui latihan menggunakan Resistance Bands. Oleh karena itu untuk membuktikan apakah bentuk latihan di atas dapat meningkatkan ketrampilan pemain PB. Patriot Yosomulyo Metro dalam ketepatan pukulan smash dan backhand. Maka penulis berkeinginan untuk mengkaji lebih lanjut tentang Pengaruh Latihan Menggunakan *Resistance Bands*

Terhadap Hasil *Backhand* dan *Smash* Bulutangkis pada pb patriot yosomulyo metro.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian sebelumnya maka, rumusan masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh latihan menggunakan *Resistance Bands* terhadap pukulan *Backhand* pada cabang olahraga bulutangkis pada pemain di PB Patriot Yosomulyo Metro
2. Apakah terdapat pengaruh latihan menggunakan *Resistance Bands* terhadap Pukulan *smash* pada cabang olahraga bulutangkis pada pemain di PB Patriot Yosomulyo Metro

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian eksperimen ini adalah

Untuk :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan *Resistance Bands* terhadap hasil backhand pada cabang olahraga bulutangkis pada pemain di PB Patriot Yosomulyo Metro
2. Untuk mengetahui Pengaruh latihan menggunakan *Resistance Bands* terhadap pukulan *smash* pada cabang olahraga bulutangkis pada pemain di PB Patriot Yosomulyo Metro

1.4 Manfaat Penelitian

Dengan penelitian ini penulis dapat bermanfaat baik untuk peneliti sendiri naupun bagi lingkungan PB Patriot Yosomulyo Metro. Manfaat peneliti ini juga dapat ditinjau secara teoritis dan praktis.

1. Teoritis

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah akan mempengaruhi hasil Backhand dan smash menggunakan *resistance band*. Hal ini juga sangat

membantu untuk mengidentifikasi masalah yang tepat, metode pilihan yang sesuai dengan situasi di lapangan, dan untuk dapat mengoptimalkan dan memaksimalkan keterampilan pemain.

2. Praktis

Diharapkan para pelatih dapat menggunakan penelitian ini sebagai referensi untuk pembelajaran selanjutnya. Dan juga dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat membantu pemain lebih menguasai latihan-latihan yang terdapat di PB. Patriot Yosomulyo dan mencapai hasil yang sangat baik.

1.5 Batasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah, maka perlu di adakan pembatasan masalah, agar penelitian ini lebih mendalam pengkajiannya. Adapun pembatasan masalahnya yaitu :

1. Apakah latihan dapat meningkatkan hasil kemampuan pukulan smash pada permainan bulutangkis apakah dengan latihan menggunakan Resistance Bands dapat melakukan pukulan smash dan Backhand permainan bulutangkis dengan baik pada PB Patriot Yosomulyo Metro
2. Apakah terdapat pengaruh pukulan smash dan Backhand pada permainan bulutangkis melalui latihan menggunakan Resistance Bands pada PB Patriot Yosomulyo Metro