

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga kini menjadi trend atau gaya hidup masyarakat baik di kalangan anak-anak, remaja maupun orang tua. Aktivitas fisik memiliki banyak manfaat bagi tubuh, termasuk kesehatan dan kebugaran. Olahraga terdiri dari dua suku kata olah dan raga. Olah merupakan kata kerja yang berarti mampu melakukan sesuatu, dan raga merupakan keseluruhan bentuk fisik dan jasmani. Olahraga ialah serangkaian aktivitas fisik yang terencana dan bermanfaat (Fahrizqi et al., 2020). Olahraga diklasifikasikan menjadi tiga kategori menurut jenis dan tujuannya: olahraga prestasi, olahraga rekreasi, dan olahraga pendidikan.

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang sangat populer dan memasyarakat di Indonesia, dari mulai anak-anak, dewasa dan orang tua melakukan permainan bulutangkis. Perkembangan bulutangkis di Indonesia memang begitu pesat, banyak pemain baik dari pemula hingga pemain senior yang telah memberikan berbagai prestasi mereka yang mana dapat membuat banyak kalangan muda tertarik untuk bermain bulutangkis. Menurut Tony Grice dalam (Limbong, 2021), Bulutangkis sangat menarik untuk kelompok usia yang berbeda dan tingkat keterampilan yang berbeda, baik pria dan wanita bermain bulu tangkis di dalam ruangan atau di luar ruangan untuk rekreasi dan kompetisi.

Bulutangkis ialah permainan yang bersifat individual yang bisa dilakukan dengan cara satu lawan satu orang dan dua lawan dua orang. Bulutangkis adalah olahraga individu yang dimainkan 1v1 dan 2v2. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat dan objek untuk memukul shuttlecock. Lapangan bermain berbentuk persegi panjang dan menggunakan jaring untuk membantu memisahkan lapangan bermain. Tujuan permainan bulu tangkis adalah

menjatuhkan shuttlecock ke daerah lawan dan mencegah lawan memukul shuttlecock dan menjatuhkannya ke daerah sendiri (Subarjah, 2014).

Penguasaan teknik dasar merupakan suatu hal yang perlu diperhatikan dalam mengembangkan permainan bulutangkis. Seorang pemain bulutangkis dituntut harus bisa menguasai teknik dasar bulutangkis secara benar, hal itu sangat berpengaruh terhadap pengembangan mutu prestasi bulutangkis. Sebab, menang atau kalahnya seorang pemain di dalam suatu pertandingan salah satunya ditentukan oleh penguasaan teknik dasar permainan. Menurut (Purnama., 2010). Keterampilan dasar yang harus dikuasai pemain bulutangkis adalah sikap, memegang raket, memukul bola, dan gerak kaki.

Untuk menjadi pemain bulutangkis, selain hal di atas, pemain bulutangkis harus menguasai keterampilan dasar seperti *smash*. Pukulan *smash* penting untuk mencetak poin. *Smash* adalah pukulan *overhead* ke bawah yang dilakukan dengan kekuatan penuh. Pukulan ini sama dengan pukulan serangan. Tujuan utamanya adalah untuk membunuh lawan. *Smash* adalah pukulan yang sangat sulit yang selalu digunakan dalam bulu tangkis. Ciri-ciri pukulan ini adalah keras, tajam, dan kecepatan shuttlecock bergerak cepat ke arah lapangan lawan. Pukulan ini membutuhkan kekuatan kaki, bahu dan lengan, kelenturan pergelangan tangan dan gerakan tubuh yang terkoordinasi (Subarjah, 2014).

Persatuan Bulu Tangkis (PB) merupakan wadah atau wahana untuk mengembangkan potensi para atlet khususnya pemain bulutangkis. Jumlah klub bulu tangkis berkembang cukup pesat salah satunya adalah PB Kafifa Lampung Tengah yang berlokasi di GOR Kafifa Yukum Jaya Terbanggi Besar. PB Kafifa Lampung Tengah memiliki salah satu pelatih bulu tangkis yang merupakan mantan pemain bulutangkis pada masanya.

Berdasarkan pengamatan dan observasi peneliti pada kegiatan latihan bulutangkis di PB Kafifa Lampung Tengah bahwa masih banyak pemain yang kurang baik dalam melakukan

pukulan *smash*. Teknik *smash* masih salah, sehingga berdampak pada perkenaan *shuttlecock* masih kurang baik, Misalnya, saat memukul, tangan tidak lurus, dan saat melakukan *smash*, masih banyak pemain memukul *shuttlecock* yang tersangkut di *net* dan bahkan keluar dari lapangan. Kemampuan *smash* dasar masih kurang, baik kecepatan maupun akurasi. Saat bermain, kebanyakan *smash* dari pemain masih melebar kiri dan kanan terlalu jauh sehingga menyebabkan *out*. Pukulan yang seharusnya menghasilkan poin untuk diri sendiri, justru menghasilkan lebih banyak poin untuk pemain lawan. Pukulan *smash* yang seharusnya dapat menjadi senjata bagi seorang pemain untuk mendominasi permainan lawan dan menciptakan poin. Lebih sedikit perhatian diberikan pada pola latihan *smash*, dan lebih banyak melakukan latihan fisik. *Shadow Drill* sebenarnya sering digunakan dalam latihan di PB Kafifa Lampung Tengah, namun menu latihannya masih diabaikan oleh pelatih. Latihan seharusnya memperhatikan prinsip-prinsip latihan agar latihan dapat mencapai tujuannya. Seperti yang diungkapkan oleh (Bompa & Buzzichelli, 2015) Prinsip-prinsip pelatihan memegang peranan penting dalam aspek fisiologis yang mendukung upaya peningkatan kualitas latihan.. Selanjutnya (Bompa & Buzzichelli, 2015), menjelaskan prinsip-prinsip latihan diantaranya:

- (1) prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan,
- (2) prinsip pengembangan menyeluruh,
- (3) prinsip spesialisasi,
- (4) prinsip individual,
- (5) prinsip variasi,
- (6) model dalam proses latihan,
- (7) prinsip peningkatan beban.

*Smash* adalah salah satu teknik pukulan bulutangkis. Untuk mendapatkan *smash* yang baik membutuhkan latihan yang teratur. Metode *shadow drill* digunakan saat berlatih teknik pukulan bulutangkis. Dengan metode latihan yang tepat diharapkan atlet dapat melakukan *smash* yang baik. Namun, hal biasa yang sering ditemukan dalam permainan, masih ada pemain yang melakukan *smash* belum baik yang seharusnya pukulan *smash* membunuh lawan, tetapi justru kemudian keluar dari lapangan dan terjebak di *net* dan merugikan diri sendiri.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh latihan *shadow drilling* terhadap ketepatan *smash*, maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul: “Pengaruh Latihan *Shadow Drilling* Menggunakan *Shuttlecock* Terhadap Ketepatan Pukulan *Smash* Pada Pemain Di PB Kafifa Lampung Tengah”.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian yang diberikan di latar belakang, peneliti merumuskan masalah apakah ada pengaruh hasil latihan *shadow drilling* menggunakan *shuttlecock* terhadap ketepatan pukulan *smash* pada pemain di PB Kafifa Lampung Tengah?

## **1.3 Batasan Masalah**

Banyak faktor yang mempengaruhi pemain, sehingga menyebabkan seringnya pemain PB Kafifa Lampung Tengah kesulitan dalam mendapat point dan memenangkan pertandingan dikarenakan kurangnya ketepatan dalam melakukan pukulan *smash*, maka dari itu penulis batasi pada pengaruh Latihan *Shadow Drilling* Menggunakan *Shuttlecock* Terhadap Ketepatan Pukulan *Smash* Pada Pemain Di PB Kafifa Lampung Tengah.

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah: “Untuk mengetahui pengaruh latihan *shadow drilling* menggunakan *shuttlecock* terhadap ketepatan pukulan *smash* pada pemain di PB Kafifa Lampung Tengah”.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

Peneliti berharap agar sekiranya hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi beberapa pihak :

### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

1. Memberikan sumbangan pemikiran bagi atlet bulutangkis di PB Kafifa Lampung Tengah.
2. Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi dan kajian penelitian selanjutnya, terutama di bidang ilmu keolahragaan yang dikaitkan dengan pengaruh latihan *shadow drilling* terhadap ketepatan pukulan *smash*.
3. Bahan referensi dalam memberikan materi latihan kepada pelatih PB Kafifa Lampung Tengah.

### **1.5.2 Manfaat Praktis**

1. Bagi Pemain

Memberikan informasi mengenai ketepatan pukulan *smash* sehingga dapat mengembangkan ketepatan pukulan *smash* melalui latihan *shadow drilling*.

2. Bagi Pelatih

Pelatih dapat menerapkan latihan *shadow drilling* untuk meningkatkan ketepatan pukulan *smash*, sekaligus merancang program latihan yang akan diberikan.

3. Bagi Peneliti

Mengembangkan teori-teori yang hasilnya bisa berguna bagi pelatih, atlet, dan pihak-pihak yang terkait dengan prestasi bulutangkis.