

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan bagian yang tersusun dari berbagai macam bidang teori yang terdiri dari kesehatan olahraga, biomekanika olahraga, psikologi olahraga, sosiologi olahraga, pedagogik olahraga, sejarah olahraga dan filsafat olahraga (Mahfud et al., 2020). Olahraga merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan manusia. Olahraga adalah serangkaian aktivitas gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak dan meningkatkan kemampuan gerak (Fahrizqi et al., 2020). Olahraga merupakan suatu kebutuhan yang sangat penting karena hal itu tidak terlepas dari kegiatan yang sangat mendasar dari manusia itu sendiri yaitu bergerak.

Olahraga saat ini jadi salah satu kegiatan yang sangat berarti buat kehidupan orang (Nugroho, 2018). Seorang dapat memperoleh bermacam berbagai khasiat dari kegiatan olahraga, semacam badan lebih fit, segar serta sanggup melindungi ikatan sosial dengan banyak orang dekat (Satrio & Winarno, 2019). Olahraga merupakan serangkaian aktivitas gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak dan meningkatkan kemampuan gerak (Fahrizqi et al., 2020). Olahraga mempunyai tipe yang cocok dengan keinginan bagi setiap orang. Olahragapun banyak disukai masyarakat mulai dari golongan kanak-kanak, anak muda sampai lanjut usia. Olahraga juga menjadi suatu alat buat mendukung kesehatan pada jiwa serta badan seorang hingga menjadi kepribadian yang berprestasi. Salah satu olahraga berprestasi di Indonesia adalah bulutangkis.

Bulu tangkis merupakan salah satu diantara olahraga permainan yang banyak digemari oleh masyarakat khususnya di Indonesia. Permainan yang sederhana, dengan menggunakan dua alat yang sering disebut raket dan satu bola yang dikenal dengan nama shuttlecock dan dapat dimainkan di mana saja termasuk halaman rumah. Permainan bulu tangkis merupakan satu diantara cabang olahraga yang banyak menyumbangkan medali untuk Indonesia. Olahraga yang menggunakan raket dan shuttlecock menjadi olahraga yang digemari baik

dikalangan atas ataupun bawah. Organisasi bulu tangkis di tanah air melakukan pembinaan yang besar dan kompleks. Tuntutan publik untuk prestasi bulu tangkis telah meningkat secara signifikan (Rahman, Arifin, Warni, 2020).

Bulu tangkis adalah olahraga yang kompleks, untuk mendapatkan hasil yang baik, seorang atlet harus siap secara fisik maupun teknis (Milon, 2014). Bulu tangkis adalah olahraga raket untuk dua orang atau empat orang dengan struktur yang dicirikan dengan actions of short duration dan high intensity (Phomsoupha & Laffaye, 2015). Dengan perubahan kualitas hingga tingkat pengetahuan dan teknologi, pemain bulu tangkis membutuhkan persyaratan fisik yang sangat baik (Xu, 2015). Bulu tangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang memerlukan koordinasi yang tinggi antara kekuatan kaki, badan dan lengan (Wang & Cheng, 2017). Pencapaian prestasi tinggi pada bulu tangkis perlu didukung dengan performa fisik yang baik dalam semua aspek. Bulu tangkis yang sifatnya competitive sport sangat membutuhkan fisik, teknik bahkan taktik dan mentalpun dibutuhkan untuk menjadi juara. Latihan yang harus dikembangkan sangat diperlukan dalam penyesuaian fisik di permainan bulu tangkis sekarang. Kondisi fisik sangat dibutuhkan dalam menunjang prestasi lebih pada permainan bulu tangkis, kondisi fisik tersebut didapatkan dari latihan dengan menerapkan prinsip-prinsip latihan, penerapan prinsip-prinsip pada program latihan mempengaruhi peningkatan hasil dari latihan kondisi fisik (Aprilia, Kristiyanto, & Doewes, 2018).

Teknik dasar yang diajarkan dalam bulu tangkis memiliki beberapa urutan dari yang mudah hingga sulit, antara lain mengenal pegangan raket *backhand* dan *forehand*, langkah lebar dan awalan, permainan net dengan pukulan *backhand* dan *forehand*, servis *backhand*, *underhand backhand* dan *forehand*, servis tinggi *forehand*, *drive backhand* dan *forehand*, *forehand lob*, *dropshot forehand*, *smash forehand*. Salah satu teknik dasar *defensive* dan juga menyerang adalah pukulan *forehand lob*. Shuttlecock dipukul tinggi kebelakang dengan ketinggian yang tidak bisa dijangkau lawan. Kenapa menggunakannya pukulan *lob*. Shuttlecock yang tinggi akan memaksa lawan mundur dan mendapat kesempatan karena lapangan depan lawan kosong dan juga menciptakan tekanan sehingga peluang

pengembalian dari lawan lemah atau tanggung. Memukul tinggi ke belakang lapangan lawan sehingga mendapatkan kesempatan memperbaiki keseimbangan dan posisi di lapangan (BWF, 202).

Pukulan *lob* adalah pukulan melambung yang mengarah ke arah belakang lapangan lawan dan pukulan *lob* dilakukan dari atas kepala (*Overhead*). Hal yang harus diperhatikan adalah posisi bersiap, biasanya *shuttlecock* berada di belakang kepala, untuk itu badan di putar dengan melangkahkan kaki kanan berada di belakang, kemudian melompat dengan kaki kanan. Raket dan badan diputar menjangkau *shuttlecock* yang berada di belakang kepala dengan begitu terjadi perpindahan berat badan. Setelah perkenaan dengan *shuttlecock*, kaki kiri mendarat terlebih dahulu dan badan condong ke depan (Aksan, 2016).

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian untuk meningkatkan pukulan overhead lob dengan menggunakan latihan *shadow* dengan judul **“Pengaruh Latihan *Shadow* Terhadap Pukulan *Overhead Lob* Bulutangkis pada PB Djejama Akbar Pesawaran”**

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas Maka, terdapat beberapa rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu “apakah ada pengaruh latihan *shadow* terhadap pukulan *overhead lob* bulutangkis pada PB djejama akbar Pesawaran?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk pengaruh latihan *shadow* terhadap pukulan *overhead lob* bulutangkis pada PB djejama akbar pesawaran.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan khususnya dalam olahraga panahan dan menjelaskan secara ilmiah tentang latihan *shadow* terhadap pukulan *overhead lob* bulutangkis pada PB djejama akbar Pesawaran dan menjadi pengalaman yang bermanfaat dan dapat menjadi sumber wawasan tentang penelitian ini.

2. Bagi PB Djejama Akbar Pesawaran

Dapat digunakan sebagai gambaran atau masukan untuk dapat disajikan sebagai pertimbangan dalam usaha untuk meningkatkan prestasi.

3. Bagi Jurusan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dan bahan pertimbangan yang bermanfaat bagi peneliti selanjutnya untuk acuan referensi yang lebih berkualitas lagi. Selain itu juga memberikan sumbangan pemikiran untuk kemajuan program studi pendidikan pendidikan olahraga.

