

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga kebanggaan bangsa Indonesia, karena cabang olahraga inilah yang mampu meraih medali emas Olimpiade, sehingga prestasi ini harus dipertahankan dan ditingkatkan dimasa mendatang (Muhtadis et al., 2020). Perlu adanya peran serta masyarakat, lembaga pendidikan dan perkumpulan-perkumpulan bulutangkis ke arah pengembangan dan peningkatan mutu dari cabang olahraga ini, sehingga olahraga bulutangkis dapat membudaya dan menjadi milik bangsa serta menjadi contoh teladan cabang olahraga lainnya di Indonesia (Hastuti, 2017). Salah satu usaha untuk mencapai tujuan tersebut dapat dilakukan dengan permainan bulutangkis, karena permainan bulutangkis lebih banyak menuntut kemampuan individu (perorangan) dalam setiap pertandingan yang dilakukan, secara otomatis menuntut ketenangan, penguasaan emosi dan kecepatan berpikir yang erat kaitannya dengan pembinaan (Fitriadi & Barlian, 2019).

Permainan bulutangkis, terdapat teknik dasar pukulan atas (*overhead stroke*) maupun pukulan bawah (*underhand stroke*). Hastuti (2017) menjelaskan seorang atlet bulutangkis harus mampu menguasai teknik pukulan atas (*overhead stroke*) maupun pukulan bawah (*underhand stroke*). Banyak lagi jenis pukulan yang harus dikuasai pemain antara lain servis, *lob*, *dropshot*, *smash*, *netting*, *underhand*, dan *drive*. Dalam permainan bulutangkis terdapat beberapa teknik dasar pukulan yang meliputi, *forehand*, *backhand*, *underhand*, *overhead clear/lob*, *round the heat clear*, *smash*, *dropshot*, *netting*, *return smash*, *backhand overhead*, *forehend*, *drive* (Phomsoupha & Laffaye, 2014).

Salah satu teknik dalam permainan bulutangkis adalah pukulan *lob*. Agar bisa melakukan *lob* dengan akurasi yang baik tentu saja tidak lepas dari pembinaan dan latihan yang kontinyu dan terorganisir dengan baik (Alam et al., 2021). Pukulan *lob* atau pukulan panjang merupakan satu keterampilan yang sangat penting dalam permainan bulutangkis setelah servis. Kemampuan ini diperuntukkan menyerang ke belakang lapangan lawan. Kelemahan dalam latihan

bulutangkis adalah atlet biasanya mengalami kesulitan melakukan pukulan *lob* sampai jauh ke belakang dan pukulan masih terlalu lemah atau tanggung sehingga memudahkan lawan untuk mengembalikan serta menyerang (Juliansyah et al., 2019).

Sebaliknya pemain yang terlatih atau atlet akan memiliki kekuatan dan *timing* yang stabil dalam melakukan pukulan *lob*. Pukulan *lob* biasanya dilakukan dengan cara *shuttlecock* dipukul di depan atas kepala dengan mengayunkan raket ke depan atas dan meluruskan seluruh lengan kemudian lecutkan pergelangan tangan ke depan (Muhtadis et al., 2020). Pukulan *lob* dapat dilakukan dari bawah (*under head lob*) maupun dari atas kepala (*over head lob*). Pukulan *lob* merupakan pukulan yang sangat penting bagi pola pertahanan (*defensive*) maupun pola penyerangan (*offensive*). Oleh karena itu pembinaan perlu diberikan sejak awal. Contoh model pembinaan untuk atlet usia dini adalah mengikuti latihan di klub atau Perkumpulan Bulutangkis (PB).

Persatuan bulutangkis (PB) merupakan suatu tempat atau sarana untuk mengembangkan kemampuan seorang atlet khususnya atlet bulutangkis. Banyaknya klub di wilayah Kabupaten Pesawaran menunjukkan perkembangan yang cukup pesat adanya, dan salah satunya PB Junior Pesawaran yang terletak di salah satu kabupaten provinsi Lampung. PB Junior Pesawaran termasuk persatuan bulutangkis yang masih baru berdiri sejak tahun 2022 di bulan Januari, dengan jadwal latihan seminggu tiga kali pada hari selasa, jumat, dan sabtu. Semangat yang ada pada atlet bulutangkis tidak membuat seorang pelatih menjadi lebih antusias untuk mendidik menjadi atlet yang berprestasi.

Pada saat observasi awal, peneliti menemukan beberapa permasalahan, salah satunya jenis latihan yang masih kurang variatif, sehingga menimbulkan kebosanan bagi atlet, khususnya atlet junior. Dalam melakukan teknik *lob* masih salah, sehingga perkenaan pada *shuttlecock* kurang tepat, misalnya tangan kurang diluruskan pada saat memukul, bahkan masih ada pemain pada saat melakukan *lob*, *shuttlecock* menyangkut di net dan bahkan keluar lapangan. Seharusnya pukulan *lob* dapat menjadi senjata bagi setiap pemain untuk mendapatkan poin atau mematikan lawan. Pola latihan *lob* juga kurang begitu diperhatikan, latihan lebih diperbanyak pada latihan fisik dan *game*. Pada saat bermain, sebagian besar

hasil *lob* yang dilakukan oleh pemain terlalu melebar ke kanan dan ke kiri, sehingga pukulan yang seharusnya menghasilkan poin untuk diri sendiri, justru malah lebih banyak menghasilkan poin untuk lawan. Berdasarkan pengamatan diperoleh hasil bahwa ketika melakukan latihan *lob*, terutama ketika menggunakan metode *drill* membuat raut muka atlet terlihat sedih dan kecewa sehingga ketika mendapat giliran melakukan pukulan, hasil pukulannya cenderung tidak maksimal.

Proses latihan seringkali membuat para atlet mudah jenuh. Kategori atlet memiliki mental yang labil, maka kejenuhan tersebut dapat mengikis dan membuyarkan motivasinya untuk menjadi seorang pemain bulutangkis yang baik. Untuk itu dalam menentukan bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan untuk meningkatkan kualitas pukulan *lob* sangat dibutuhkan kreativitas dari pelatih, yang tentunya untuk mencapai tujuan latihan sekaligus menghindarkan anak latih dari kejenuhan selama proses latihan (McErlain-Naylor et al., 2020). Peneliti merasa perlu mengadakan penelitian dengan mencoba memodifikasi latihan dengan permainan melempar *shuttlecock*. Latihan ini menggunakan *shuttlecock* yang dilempar melewati net sejauh target yang telah ditentukan. Dalam pelaksanaannya nanti, jarak lempar dan target meningkat setiap minggunya.

Dalam penelitian ini, peneliti memilih metode latihan *shuttlecock* dan latihan raket beban untuk melatih pukulan *lob* atlet PB Junior Pesawaran. Oleh karena itu, atas dasar uraian dari latar belakang permasalahan di atas peneliti bermaksud untuk mengkaji mengenai penelitian dengan judul **“Pengaruh latihan *shuttlecock* dan latihan raket beban terhadap pukulan *lob* pada atlet PB Junior Pesawaran”**.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas maka, dapat diketahui bahwa masalah yang dihadapi adalah mengenai latihan *shuttlecock* dan latihan raket beban terhadap pukulan *lob*. Maka, terdapat beberapa rumusan masalah dalam penelitian ini, antara lain:

1. Apakah ada pengaruh latihan *shuttlecock* terhadap pukulan *lob* pada atlet PB Junior Pesawaran?
2. Apakah ada pengaruh latihan raket beban terhadap pukulan *lob* pada atlet PB Junior Pesawaran?
3. Apakah ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *shuttlecock* dan latihan raket beban terhadap pukulan *lob* pada atlet PB Junior Pesawaran?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui pengaruh latihan *shuttlecock* terhadap pukulan *lob* pada atlet PB Junior Pesawaran
2. Mengetahui pengaruh latihan raket beban terhadap pukulan *lob* pada atlet PB Junior Pesawaran
3. Mengetahui perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *shuttlecock* dan latihan raket beban terhadap pukulan *lob* pada atlet PB Junior Pesawaran

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat memberikan pengalaman pembelajaran yang baik untuk penulis, dan Peneliti dapat mengetahui upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan latihan kelincahan dan juga memberikan pengalaman berharga untuk pembelajaran Pendidikan Olahraga di masa yang akan datang.

2. Bagi PB Junior Pesawaran

Dapat digunakan sebagai acuan untuk dapat disajikan sebagai pertimbangan dalam usaha untuk meningkatkan kemampuan pukulan *lob*, serta dapat dimasukkannya materi latihan untuk lebih 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.