

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Prestasi olah raga tidak dapat diperoleh dalam waktu singkat atau waktu yang pendek dan jalan pintas. Prestasi olah raga dihasilkan melalui program pembinaan dan pengembangan, secara bertahap dan berkesinambungan. Dalam meningkatkan prestasi olah raga bukan hal yang mudah, namun diperlukan pembinaan dan pengembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) Keolahragaan, Sumber Daya manusia (SDM), dan Sumber Daya Alam (SDA) secara optimal. Sebagai tolok ukur (barometer) keberhasilan pembinaan prestasi olahraga di Indonesia, dapat dilihat dari prestasi Indonesia ditingkat internasional. Peringkat atau ranking menunjukkan seberapa besar prestasi Indonesia ditingkat internasional.

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang dalam memainkannya menggunakan raket sebagai pemukul dan *shuttlecock* sebagai obyek yang dipukul. Permainan bulutangkis telah lama dikenal di Indonesia. Perkembangan prestasi bulutangkis di Indonesia sangat membanggakan. Sejak tahun 1968 pemain Indonesia telah mengukir prestasi di tingkat Internasional. Hingga Indonesia menduduki peringkat utama dunia. Oleh karena itu, bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang menjadi kebanggaan bangsa Indonesia ditingkat internasional.

Prestasi yang dicapai atlet bulutangkis Indonesia sampai saat ini masih cukup membanggakan di tingkat internasional. Sangat diharapkan agar masa mendatang prestasi perbulutangkisan Indonesia akan selalu berbicara di tingkat internasional. Hal ini menurut adanya usaha yang keras dari semua unsur yang berkompeten dalam dunia perbulutangkisan Indonesia. Sistem pembinaan prestasi dalam bulutangkis yang ada harus selalu ditingkatkan baik dari segi kualitas maupun kuantitasnya.

Perkembangan prestasi bulutangkis di Indonesia tidak terlepas dari perkembangan di daerah-daerah. Permainan bulutangkis berkembang pesat di daerah-daerah, termasuk di kabupaten Sragen. Terbukti dengan munculnya klub-klub bulutangkis di Kabupaten Sragen yang semakin banyak. Usaha untuk meningkatkan prestasi bulutangkis di Kabupaten Sragen telah dilakukan, diantaranya dengan pembibitan atlet dan latihan secara rutin serta mengikuti kejuaraan-kejuaraan. Namun prestasi yang dicapai belum sesuai dengan yang diharapkan.

Menghadapi permasalahan diatas, pengurus dan pelatih perlu meninjau kembali kendala - kendala yang ada. Kendala itu antara lain kualitas pelatih, sarana dan prasarana yang dimiliki, dukungan pemerintah dan masyarakat, serta kualitas teknik pemain itu sendiri dan metode pembelajaran yang diterapkan.

Kemampuan menguasai teknik yang benar yang bertujuan memenangkan pertandingan merupakan faktor penting dalam permainan bulutangkis. Seorang

pemain bulutangkis akan mampu memenangkan pertandingan apabila didukung penguasaan teknik dasar yang baik.

Teknik dasar pukulan (*stroke*) merupakan salah satu ciri dari permainan bulutangkis. Ini karena, permainan bulutangkis dilakukan dengan memukul bola (*shuttlecock*) menggunakan raket yang bertujuan menyeberangkan bola atau *shuttlecock* dengan teknik memukul yang benar ke daerah permainan lawan dengan maksud untuk mematikan lawan agar memperoleh nilai. Berdasarkan jenisnya teknik dasar pukulan permainan bulutangkis terdiri dari *servis*, *lob*, *smash*, *dropshot*, *drive* dan *netting*.

Lob merupakan salah satu jenis pukulan bulutangkis yang dilakukan dengan arah pukulan bola melambung tinggi dan jauh ke belakang lapangan permainan lawan. *Lob* merupakan pukulan yang mempunyai tujuan sebagai pola pertahanan (*defensive*) dan penyerangan (*offensive*). *Lob* pertahanan merupakan suatu strategi untuk mempertahankan diri dari serangan lawan, yaitu dengan melakukan pukulan yang diarahkan melambung tinggi di belakang permainan lawan. Sedangkan *lob* serang merupakan bentuk strategi penyerangan, yaitu lawan dalam kondisi tidak seimbang atau tidak stabil, dengan melakukan pukulan *lob* dilakukan dengan cepat dan datar, sehingga lawan tidak mempunyai kesempatan untuk mengambil posisi yang baik. Inilah pentingnya pukulan *lob*, pukulan yang bisa digunakan untuk bertahan dan menyerang. Maka setiap permainan harus mampu melakukannya sehingga akan bermanfaat untuk meningkatkan strategi permainan bulutangkis.

Pada prinsipnya pukulan *lob* diarahkan ke lapangan belakang lawan. Untuk melakukan pukulan *lob* yang tinggi dan jauh ke belakang permainan lawan dibutuhkan kemampuan fisik yang memadai. Dilihat dari penempatan bola pada pukulan *lob* yaitu diarahkan ke belakang permainan lawan menuntut kerja otot-otot lengan secara maksimal. Pada saat melakukan pukulan *lob*, otot-otot lengan harus dikerahkan dengan kuat dan cepat dalam satu rangkaian gerakan yang utuh dan eksplosif. Seorang pemain yang mampu mengerahkan otot-otot lengan secara kuat dan cepat pada pukulan *lob*, maka akan mendapatkan arah shuttlecock yang melambung tinggi jauh ke belakang permainan lawan.

Prestasi maksimal bukanlah hal yang mudah dicapai. Prestasi maksimal dapat dihasilkan melalui proses panjang. Latihan sejak dini atau usia muda merupakan awal mencapai prestasi maksimal. Karena usia muda dimungkinkan dapat dilakukan pembinaan dalam rentang waktu yang relatif panjang, yang merupakan salah satu syarat mutlak dalam pengembangan prestasi maksimal. Hal ini sesuai dengan pernyataan Sugiyanto (1994: 12) bahwa pembinaan adalah upaya yang diterapkan untuk menjaring atlet berbakat dalam olah raga prestasi, yang diteliti secara terarah dan intensif melalui orangtua, guru, dan pelatih pada salah satu cabang olahraga.

Bulutangkis adalah cabang olah raga yang banyak digemari masyarakat di seluruh dunia. Hal ini dapat dilihat dengan banyaknya kejuaraan bulutangkis tingkat dunia yang diselenggarakan oleh banyak negara. Bahkan olah raga bulutangkis sudah masuk dalam cabang yang dipertandingkan dalam olimpiade. Di Indonesia, banyaknya penggemar bulutangkis ditandai dengan banyaknya kejuaraan bulutangkis mulai dari tingkat desa hingga ke tingkat nasional. Olah

raga bulutangkis dapat dimainkan mulai dari anak-anak hingga orang dewasa dan dapat dilakukan didalam maupun di luar ruangan. Banyak orang melakukan olah raga bulutangkis dengan berbagai macam tujuan, diantaranya untuk rekreasi dan hiburan, menjaga kebugaran dan kesehatan sampai untuk tujuan olah raga prestasi. Sebagai cabang olah raga prestasi, bulutangkis termasuk olah raga kompetitif yang memerlukan gerakan eksplosif, banyak gerakan berlari, meloncat untuk smash, refleks, kecepatan merubah arah dan juga membutuhkan koordinasi mata-tangan yang baik.

Olah raga bulutangkis sama dengan olah raga permainan yang lain, dimana seseorang untuk dapat bermain harus menguasai terlebih dahulu teknik-teknik dasar permainan yang dipergunakan. Teknik-teknik dasar tersebut mempunyai karakteristik yang sesuai dengan bentuk permainannya. Dalam permainan bulutangkis teknik-teknik dasar tersebut mempunyai karakteristik yang sesuai dengan bentuk permainannya. Menurut Purnama (2010:13) teknik dasar ketrampilan bulutangkis yang harus dikuasai oleh seorang pemain bulutangkis antara lain: sikap berdiri (*stance*), teknik memegang raket (*grip*), teknik memukul bola (*sroke*), dan teknik melangkah kaki (*foot work*).

Pembinaan atlet berprestasi haruslah dimulai dari lingkungan dimana pembinaan jasmani diberikan secara teratur. Kegiatan ekstrakurikuler yang diberikan di sekolah khususnya SMP Negeri 2 Gemolong, memberikan ruang yang besar bagi terciptanya kegiatan olah raga yang kondusif mengarah pada perkembangan olah raga prestasi secara maksimal, dimana selama ini agak terabaikan dibandingkan dengan klub-klub diluar institusi formal ini.

SMP Negeri 2 Gemolong adalah satu sekolah yang memiliki ekstra kurikuler bulutangkis mencoba untuk mengembangkan prestasi bulutangkis dengan memberikan pelatihan yang intensif dan fasilitas penunjang yang memadai serta mendatangkan pelatih guna pembinaan olah raga bulutangkis. Dari fakta yang didapat, salah satu kendala yang dihadapi pelatih adalah kurangnya penguasaan teknik dasar, khususnya pada teknik *lob* yang merupakan teknik dasar yang paling banyak digunakan oleh seorang atlet bulutangkis.

Dalam bulutangkis ada beberapa teknik yang harus dikuasai, diantaranya: teknik memegang raket (*grip*), teknik memukul bola (*stroke*), teknik penguasaan kerja kaki (*footwork*). Pada teknik memukul bola (*stroke*) dibedakan menjadi pukulan *overhead* dapat berupa *smash*, *lob*, *drop shot*, *netting*, pukulan *side arm* dapat berupa *drive drop*, *drive clear*, pukulan *under arm* dapat berupa *under hand drop* dan *under hand lob* (Furqon, 2002:28). Sesuai dengan sistem energi yang dibutuhkan dalam bulutangkis, unsur yang paling dominan adalah *power*, khususnya *power* lengan dan tungkai, dengan lebih mengutamakan pada kecepatan dari pada kekuatan.

Pendekatan belajar adalah salah satu cara untuk meningkatkan prestasi olah raga. Dalam bulutangkis ada beberapa macam pendekatan belajar untuk melatih pukulan *lob forehand* yaitu dengan menggunakan umpan dan dengan bantuan alat yang disebut bola gantung. Pendekatan belajar *lob forehand* dengan menggunakan umpan adalah pendekatan belajar *lob* yang biasa dilakukan oleh seorang pelatih, yaitu dengan cara memberi umpan terus menerus kepada siswa dalam jumlah pukulan atau waktu tertentu. Sedangkan pendekatan belajar *lob*

forehand dengan alat bantu bola gantung adalah siswa disuruh memukul bola (*shuttlecock*) yang digantung pada suatu alat yang sudah disesuaikan dengan ketinggian raihan raket siswa.

Dengan adanya dua pendekatan belajar *lob forehand* ini, maka seorang pelatih perlu mengetahui faktor lain yang mendukung, salah satunya adalah kecepatan reaksi masing-masing siswa. Tetapi sampai sekarang belum ditemui pelatih yang membedakan kecepatan reaksi siswa tersebut dalam melatih pukulan *lob forehand* bulutangkis.

Oleh karena itu dipandang perlu adanya sebuah penelitian yang berkaitan dengan metode belajar *lob forehand* bulutangkis dengan menggunakan umpan dan dengan alat bantu bola gantung ditinjau dari kecepatan reaksi.

Selanjutnya dalam penelitian ini akan mengambil judul Pengaruh Pendekatan Belajar Pukulan Menggunakan Umpan dan Alat Bantu Bola Gantung Terhadap Hasil Belajar Pukulan *Lob Forehand* Bulu Tangkis Ditinjau dari Kecepatan Reaksi.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Adakah perbedaan pengaruh antara pendekatan belajar pukulan dengan menggunakan umpan dan dengan alat bantu Bola Gantung terhadap hasil belajar *lob forehand* bulutangkis.?
2. Adakah perbedaan peningkatan hasil belajar pukulan *lob forehand* antara siswa yang mempunyai kecepatan reaksi baik, sedang dan kurang baik.?
3. Adakah pengaruh interaksi antara pendekatan belajar dan kecepatan reaksi terhadap hasil belajar pukulan *lob forehand* bulutangkis?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan diadakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Adakah perbedaan pengaruh antara pendekatan belajar pukulan dengan menggunakan umpan dan dengan alat bantu Bola Gantung terhadap hasil belajar *lob forehand* bulutangkis.
2. Adakah perbedaan peningkatan hasil belajar pukulan *lob forehand* antara siswa yang mempunyai kecepatan reaksi baik, sedang dan kurang baik.
3. Adakah pengaruh interaksi antara pendekatan belajar dan kecepatan reaksi terhadap hasil belajar pukulan *lob forehand* bulutangkis.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Memberikan sumbangan pengetahuan terhadap para pelatih, guru dan pembina olah raga tentang pentingnya memilih pendekatan belajar untuk meningkatkan hasil belajar pukulan lob bulutangkis.
- b. Memberikan sumbangan pengetahuan kepada para pelatih, guru dan pembina bulutangkis dalam merancang program latihan bulutangkis.
- c. Menjadi referensi bagi pelatih bulutangkis dan guru olah raga dalam memilih pendekatan belajar.

2. Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berguna bagi para guru pendidikan jasmani olah raga dan kesehatan dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran *lob forehand* bulutangkis.
- b. Temuan dalam penelitian yang berhubungan dengan kecepatan reaksi, dapat digunakan sebagai salah satu bahan pertimbangan perlu tidaknya mengetahui kecepatan reaksi siswa sebelum diajarkan pukulan *lob forehand* bulutangkis.
- c. Temuan dalam penelitian yang berhubungan dengan alat bantu bola gantung dapat digunakan sebagai salah satu bahan pertimbangan perlu tidaknya penggunaan alat bantu bola gantung dalam melatih pukulan *lob forehand* bulutangkis.