

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah Penelitian

Olahraga adalah jenis aktivitas fisik yang telah berkembang menjadi bagian penting dalam kehidupan manusia. Jika dilakukan secara rutin, terencana, dan sesuai dengan kebutuhan, olahraga dapat meningkatkan kesehatan jasmani maupun rohani. Secara umum, olahraga mencakup berbagai kegiatan yang tersusun dengan tujuan untuk mendorong, membimbing, serta mengembangkan kemampuan fisik, mental, dan sosial seseorang. Aktivitas olahraga melibatkan pengolahan tubuh, di mana tubuh berperan sebagai alat gerak dan jiwa sebagai penggeraknya. Oleh karena itu, pengembangan olahraga sebaiknya dilakukan secara sistematis, terarah, dan terukur agar mampu membentuk karakter yang lebih positif serta mengoptimalkan potensi fisik dan mental (Shofiana, 2021).

Di tanah air, bulutangkis merupakan jenis olahraga yang menjadi kebanggaan masyarakat Indonesia, karena prestasi-prestasi yang telah diraih sangat mengharumkan nama bangsa dan negara. Dengan raihan prestasi-prestasi yang sangat membanggakan diperlukan upaya untuk mempertahankan prestasi-prestasi tersebut (Ariani *et al.*, 2024). Bulutangkis adalah permainan yang dilakukan dengan cara memukul *shuttlecock* melewati net agar jatuh di area lawan yang telah ditetapkan, sekaligus berupaya mencegah lawan melakukan hal serupa dengan teknik pukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga sangat cepat dan disertai dengan gerakan tipuan yang . Permainan olahraga bulutangkis ini memerlukan komponen fisik seperti ketepatan, kekuatan, kecepatan, kelincahan,

koordinasi mata tangan, dan strategi bulutangkis (Haerun, 2019).

Dalam bulutangkis, sebagai pemain bulutangkis yang harus menjadi perhatian awal merupakan teknik dasar bulutangkis seperti pegangan raket, teknik pukulan, posisi tubuh, dan gerakan kaki. Yang menjadi fokus dalam penelitian ini yaitu teknik pukulan. Teknik pukulan bulutangkis adalah berbagai macam cara memukul *shuttlecock* dengan tujuan menjaga agar tetap melayang di udara serta mengarahkannya ke area lawan. Bulutangkis dikenal sebagai olahraga yang sangat mengandalkan kekuatan dan kelenturan pergelangan tangan. Setiap atlet memerlukan kemampuan untuk memukul *cock* dari posisi atas atau bawah agar atlet dapat bermain dengan baik. Beberapa pukulan yang perlu didalami yaitu adalah, *service*, *lob*, *dropshot*, *smash*, *netting*, dan *drive* (Rivki *et al.*, 2021). Di antara berbagai teknik dasar yang telah disebutkan sebelumnya, fokus utama dalam studi ini adalah pada pukulan *lob*.

Pukulan *lob* adalah teknik memukul *cock* tinggi ke udara hingga jatuh di area belakang lapangan lawan. Pukulan *lob* dilakukan dengan memukul *cock* atas kepala, diiringi ayunan raket dan pelurusan seluruh lengan dipukul keras dengan *power* maksimal dengan menggerakkan kaki melangkah untuk menjaga keseimbangan, hingga kembali keposisi semula, maka *cock* yang dihasilkan akan melambung tinggi hingga kebagian belakang garis lapangan lawan. Pukulan *lob* memiliki kelebihan dan juga kelemahan, yang dimana kelebihan dari pukulan *lob* yaitu selain bisa merusak pertahanan dan memecah konsentrasi lawan, pukulan *lob* bisa juga sebagai pengurasan energi lawan jika saat *cock* diberikan dengan pukulan *lob* terus menerus, pukulan *lob* dapat digunakan sebagai bentuk pertahanan dalam kondisi terdesak. Adapun kelemahan dari pukulan *lob* jika salah melakukan

pukulan atau ketepatan yang kurang, maka *cock* yang dihasilkan akan tidak maksimal sehingga risiko lawan akan lebih mudah bagi musuh melakukan serangan, ketika melakukan *lob* dengan terus menerus maka lawan akan mudah memprediksi atau lebih mudah dibaca lawan (Rahmat, 2023).

Pukulan *lob* merupakan elemen penting dalam olahraga bulutangkis. Maka dapat dimanfaatkan sebagai mengontrol jalannya pertandingan, mempersiapkan serangan, atau memperbaiki posisi ketika berada dalam situasi tertekan akibat serangan lawan. Pukulan *lob* dapat dilakukan dengan akurasi yang tinggi agar tidak melewati garis luar daerah lawan. Jadi, seorang atlet bulutangkis harus memiliki ketepatan pukulan yang maksimal dalam menggunakan metode dasar permainan (haekal, 2021). Pukulan *lob* dianggap benar apabila memenuhi tiga kriteria utama: ketepatan, kecepatan, dan akurasi. Pukulan yang tepat berarti *shuttlecock* dipukul dengan pegangan raket yang sesuai serta diarahkan dengan benar ke area lapangan lawan yang dituju, sekaligus mengenai *shuttlecock* pada momen yang pas. Pukulan yang cepat berarti *shuttlecock* dipukul dengan kekuatan maksimal sehingga *cock* dapat terbang tinggi diudara hingga jatuh lapangan bagian belakang lawan. Agar pukulan lebih kuat bisa menggunakan bantuan badan dengan cara melakukan step (langkah) kaki kedepan. Sedangkan pukulan yang akurat artinya penggabungan antara tepat dan cepat serta keakuratan penempatan jatuhnya *cock* dibidang lapangan lawan yang kosong atau akan sulit dijangkau oleh lawan, Pukulan *lob* yang tepat, cepat dan akurat bisa digunakan sebagai strategi untuk merusak posisi lawan, dan hilangnya fokus lawan yang dapat dimanfaatkan untuk mencetak poin, serta mengendalikan permainan (Noviani *et al.*, 2022).

Pentingnya peranan ketepatan pukulan *lob* dalam permainan olahraga bulutangkis yaitu jika atlet memiliki ketepatan pukulan *lob* yang baik *cock* akan sangat mudah untuk diarahkan sesuai dengan tujuan yang diinginkan, jatuhnya *cock* akan sangat susah ditebak oleh lawan dikarenakan *cock* tepat jatuh dibelakang lapangan lawan. pukulan *lob* yaitu teknik dasar yang mempengaruhi strategi juga hasil permainan, dengan memiliki ketepatan pukulan *lob* yang baik atlet akan lebih mudah untuk mengontrol tempo permainan dengan memaksimalkan penggunaan lapangan, hingga dapat menciptakan kesempatan untuk melakukan serangan.

Pukulan *lob* dapat digunakan yakni setelah mendapatkan *cock* yang melambung dibelakang daerah lapangan. Pukulan *lob* merupakan teknik pukulan yang mengandalkan kekuatan ledakan pada lengan atau *power* tangan. *Power* adalah salah satu aspek dalam kemampuan biomotorik yang dapat ditingkatkan melalui latihan yang sesuai, *power* merupakan perpaduan antara kecepatan dan kekuatan maksimal, yang harus ditunjukan melalui perpindahan tubuh atau objek diudara. Maka dalam hal ini, otot harus bekerja dengan kecepatan tinggi untuk menggerakkan tubuh atau benda guna mencapai jarak tertentu. Kemampuan *power* tangan mengacu pada kekuatan sekelompok otot dalam menahan beban secara maksimal (Pambudi *et al.*, 2022). Dengan kekuatan ini, maka pemain dapat menghasilkan pukulan yang kuat dan akurat hingga kebelakang lapangan lawan, bertujuan untuk melemahkan pertahanan lawan. Jika diperhatikan, gerakan dalam pukulan *lob* menunjukkan bahwa daya *power* tangan atau otot lengan saat mengayunkan raket berperan penting dalam menciptakan pukulan yang keras dan jauh ke area belakang lawan.

Latihan *lob* sangat diperlukan untuk meningkatkan akurasi dan kontrol, serta membangun daya tahan dalam permainan. Latihan pukulan *lob* dimulai dengan pemahaman dasar hingga penerapan. Latihan pukulan *lob* diawali dengan model latihan pegangan raket *forehand* maupun *backhand*, setelah itu lakukan latihan pukulan *lob* secara berulang baik menggunakan metode *shadow* yang bertujuan untuk memfokuskan kepada ayunan raket, posisi kaki, dan keseimbangan tubuh. Demi meningkatkan daya tahan dan konsistensi pukulan latihan *drilling* dapat digunakan dengan target yang sudah ditentukan, apabila atlet sudah mempunyai akurasi dan konsistensi yang baik, latihan *lob* bisa dilakukan dengan berpasangan.

Memahami karakter anak usia 10-12 tahun itu sangat penting untuk merancang program latihan yang efektif dan menyenangkan. Pada dasarnya anak usia 10-12 tahun dapat dikatakan bahwa akhir dari masa kanak-kanak, yang dimana ditandai oleh perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Dalam pembinaan atlet usia 10-12 tahun, pelatih harus mampu untuk memberikan program latihan yang bervariasi, karena atlet usia 10-12 tahun rentan mengalami bosan dan kelelahan jika melakukan latihan monoton atau berulang-ulang, pelatih harus mampu mengatur intensitas latihan, dan mampu memberikan umpan balik yang positif (Hijriati, 2021).

Pelatih merupakan seorang profesional yang ditugaskan untuk membantu atlet dalam meningkatkan penampilan maupun prestasi atlet. Fungsi pelatih yaitu sebagai pemimpin, yang dimana memimpin atlet dalam upaya mencapai prestasi setinggi-tingginya. Pelatih mempunyai tugas untuk melakukan pendekatan sesuai

dengan karakteristik atletnya, agar program latihan yang telah disusun dapat berjalan dengan baik (Terok & Huwae, 2022).

Atlet merupakan pelaku utama untuk meraih sebuah prestasi puncak pembinaan olahraga, atlet selalu dituntut untuk memiliki kualitas yang bagus dalam segi fisik, teknik, dan mental. Dalam pembinaan atlet, yang menjadi perhatian khusus yaitu teknik dasar, khususnya mulai dari anak usia dini. Atlet memiliki teknik yang efektif sama dengan teknik yang berkualitas tinggi. Kecendrungan jika tidak memiliki teknik yang baik yaitu lebih mudah lelah, serta tujuan dari teknik dasar tidak tercapai dan bisa berakibat cedera (Suratmin *et al.*, 2022). Saat ini banyak anak-anak yang berusia dini mulai menekuni permainan bulutangkis, dengan memulai karirnya sebagai atlet bulutangkis dengan memasuki sebuah klub persatuan bulutangkis yang ada didaerahnya. Di Bali khususnya Kabupaten Buleleng sudah banyak terbentuknya klub persatuan bulutangkis yang dinaungi oleh mantan-mantan atlet yang berprestasi. Dengan adanya wadah untuk binaan dan latihan atlet. Dalam proses pembinaan, pelatih menyiapkan program latihan sesuai dengan kebutuhan atlet untuk menuju pertandingan/perlombaan dan menerapkan kepada atlet dilapangan baik itu mulai dari fisik, teknik, taktik, strategi, dan juga mental (Chandra & Darmawan, 2024).

PB. Bullbadm merupakan club bulutangkis, berdiri sejak tahun 2003 hingga detik ini. PB. Bullbadm didirikan oleh bapak Pande Gede Yamindra yang merupakan mantan atlet Porprov Bali dalam cabang olahraga bulutangkis. Tujuan di dirikan PB. Bullbadm merupakan sebagai wadah untuk atlet-atlet untuk di bina dan di latih. PB. Bullbadm sudah banyak mencetak atlet-atlet yang mampu meraih juara-juara bergengsi seperti : Mendali emas Porprov XV (2022), Juara 1 Bima

Sakti Cup (2018), Juara 1 Undiksha Open 1 (2021), Juara 3 Singaraja Open (2018), Juara 2 Kejurprov Bulutangkis Se-bali (2017), Juara 3 Stikom Cup (2018).

Berdasarkan observasi peneliti pada saat turun lapangan pada tanggal 20 Januari 2025, Peneliti mendapatkan informasi bahwa beberapa tahun belakangan ini prestasi PB. Bullbadm dalam kejuaraan bulutangkis mulai menurun. Melihat prestasi PB. Bullbadm mulai menurun, maka timbulnya ketertarikan penulis untuk melakukan penelitian di PB. Bullbadm. Pada saat melaksanakan observasi peneliti mengamati atlet yang sedang melaksanakan proses latihan. Setelah diamati, yang dimana saat melaksanakan latihan, atlet lebih banyak melakukan istirahat dibandingkan latihannya, hal ini yang disebabkan atlet mudah kelelahan dalam proses latihan. Tidak hanya itu, peneliti melihat atlet PB. Bullbadm tidak disiplin dan bertanggung jawab dalam melaksanakan latihan seperti, jarang hadir latihan, telat datang latihan, tidak bersungguh-sungguh saat latihan, dan tidak mengikuti instruksi pelatih, hal ini merupakan salah satu penyebab atlet tidak mampu dalam menyelesaikan program latihan. Hal ini dipengaruhi terhadap kualitas teknik dasar dan juga permainan atlet saat melaksanakan latihan.

Melihat latar belakang tersebut, penulis ingin melakukan penelitian guna mengetahui seberapa tingkat ketepatan pukulan *lob* atlet PB. Bullbadm dalam melakukan pukulan *lob* melalui suatu kajian ilmiah yang berjudul “Tingkat Ketepatan Pukulan *Lob* Pada Atlet Bulutangkis Usia 10-12 Tahun Di PB. Bullbadm”

1.2 Identifikasi Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi yaitu sebagai berikut:

1.2.1 Terdapat atlet yang tidak disiplin saat melaksanakan latihan.

1.2.2 Masih ada atlet yang tidak bersungguh-sungguh saat melakukan latihan teknik dasar pukulan.

1.3 Pembatasan Masalah

Sesuai dengan latar belakang serta identifikasi masalah diatas, maka sesuai dengan kesanggupan peneliti, masalah akan dibahas dibatasi hanya pada Tingkat ketepatan pukulan *lob* pada atlet bulutangkis Usia 10-12 Tahun Di PB. Bullbadm.

1.4 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas. Maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1.4.1 Bagaimana tingkat ketepatan pukulan *lob* atlet bulutangkis usia 10-12 tahun PB. Bullbadm?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat ketepatan pukulan *lob* pada atlet bulutangkis Usia 10-12 Di PB. Bullbadm.

1.6 Manfaat Hasil Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian diatas, adapun maanfaat dari penelitian ini yaitu:

1.6.1 Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dalam bidang pendidikan kepelatihan olahraga pada cabang olahraga bulutangkis yang dapat dipahami secara mendalam terkait ketepatan pukulan *lob* pada olahraga bulutangkis, serta dapat sebagai penyempurnaan dalam mendukung teori yang sudah ada.

1.6.2 Secara Praktis

a). pihak PB. Bullbadm, penelitian ini dapat sebagai gambaran kekurangan atlet-atlet yang melakukan latihan pada teknik dasar dalam bulutangkis yaitu pukulan *lob* sehingga kedepannya proses latihan dapat lebih baik dan selalu memperhatikan serta evaluasi.

b). Bagi atlet, penelitian ini dapat sebagai sumber pengetahuan yang dapat dimanfaatkan sebagai bahan masukan dan dapat melaksanakan teknik dasar pukulan *lob* dengan baik dan tepat.

c). Bagi Masyarakat Umum, penelitian ini dapat sebagai gambaran pukulan *lob* yang tepat dan benar, sehingga semua masyarakat bisa melakukan teknik pukulan *lob* dengan tepat dan benar.

