

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Bulutangkis merupakan cabang olahraga yang dapat dimainkan dengan mudah oleh semua orang dari berbagai kalangan dan usia. Olahraga ini sangat digemari masyarakat karena selain menyehatkan juga dapat menimbulkan kegembiraan dan kepuasan tersendiri bagi pemainnya. Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia dan telah menjadi olahraga bergengsi yang menjadi andalan Indonesia di mata dunia. Banyak klub olahraga ini yang berdiri dan telah mencetak banyak pemain dunia seperti Susi Susanti, Alan Budi Kusuma dan Taufik Hidayat yang telah mengharumkan nama Indonesia di forum internasional.(Maulina, 2018).

Tingkat pukulan yang diberikan kepada atlet bulutangkis harus disesuaikan dengan karakteristik olahraga tersebut untuk mengukur aspek yang relevan dan memberikan gambaran yang tepat mengenai ketepatan pukulan *overhead lob* dan *dropshot*. Perkembangan anak dalam keterampilan bergerak khususnya dalam gerak dasar dan kebugaran merupakan sesuatu yang sangat penting apalagi anak sudah memasuki usia sekolah dasar dan tumbuh kembang anak.(Agung et al., 2024). Peneliti merancang tes ketepatan pukulan *overhead* untuk atlet bulutangkis berusia 11-12 tahun. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menghasilkan nilai yang dapat digunakan sebagai alat ukur dalam menilai kemampuan pukulan *overhead* atlet bulutangkis pada kelompok usia tersebut (Semarang & Wiyanto,

2020). Penelitian ini berfokus pada kategori usia 11-12 tahun karena pada usia ini, atlet masih dalam tahap pengembangan dan mudah untuk dilatih.

Aktivitas bulutangkis dapat dilakukan baik di dalam ruangan maupun di luar ruangan. Menurut (Ariani 2011) dalam (Fernando et al., 2021). Bulutangkis selain dipakai untuk rekreasi bisa juga termasuk dalam cabang olahraga prestasi yang bisa mengantarkan Indonesia ke ajang prestasi di berbagai dunia. Adanya prestasi yang bisa dibanggakan tersebut menjadikan bulutangkis tidak berasal dari suatu binaan dalam pelatihan. (Ketut Diva Parmantara et al., 2023). Prestasi olahraga dapat dihasilkan melalui program-program pembinaan juga pengembangan secara bertahap yang berkesinambungan, peranan ilmu pengetahuan, dan teknologi, sumberdaya manusia, dan sumberdaya alam yang dapat mempengaruhi pencapaian dan prestasi. Anak-anak yang berlatih secara serius dalam olahraga ini berpeluang untuk meraih prestasi, didukung oleh pembinaan yang baik, latihan yang disiplin, serta penguasaan teknik dasar yang memadai, sehingga banyak prestasi yang diraih baik di tingkat nasional maupun internasional. (Fattahudin et al., 2022)

Menurut (Kusnadi, 2015) berpendapat bahwa pengendalian yang dilakukan untuk mempertahankan dan meningkatkan prestasi bulutangkis di dunia perlu dilakukan pembinaan sistematis, dengan waktu yang relative lama dan salah satu aspek yang harus diperhatikan adalah melakukan teknik atau keterampilan akurasi seperti pukulan *forehand* (*smash, clear lob, dropshot, drive*), *backhand* (*dropshot, smash backhand overhead, drive*). Menurut (Bruno, 2017) dalam (Wijaya, Hidayat, S, 2021) dewasa ini perkembangan permainan bulutangkis sangat pesat, tidak hanya sebagai olahraga rekreasi atau pengisi waktu luang saja tetapi bulutangkis sudah menjadi olahraga prestasi yang bisa dibanggakan oleh seluruh bangsa di dunia

karena dapat memicu pembangunan nasional. Mengacu pada pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa untuk mempertahankan dan meningkatkan prestasi olahraga memerlukan pembinaan yang serius dalam menerapkan Teknik atau keterampilan akurasi pukulan agar sesuai dengan apa yang kita tuju.

Permainan bulutangkis memiliki teknik dasar yang harus dikuasai terlebih dahulu, begitu juga dengan olahraga bulutangkis, untuk dapat bermain bulutangkis maka seorang pemain harus menguasai teknik dasar seperti cara memegang raket, gerakan kaki (*footwork*), dan teknik dasar pukulan. Macam-macam teknik dasar pukulan dalam permainan bulutangkis adalah servis panjang, servis pendek, *lob*, *smash*, *dropshot*, *chop*, *drive*, dan *netting*. Untuk dapat menguasai teknik-teknik dasar tersebut perlu kaidah-kaidah yang harus dilaksanakan dalam latihan. Teknik dasar pukulan merupakan jantung dalam permainan bulutangkis karena untuk memulai permainan bulutangkis adalah memukul *shuttlecock* dengan menggunakan raket. Setelah penguasaan teknik dasar tersebut dikuasai, maka pemain bulutangkis diharuskan menguasai teknik pukulan, di antaranya adalah pukulan *overhead lob*, *dropshot*, dan *smash*. Menurut (Pahrian, 2017) Dalam (Adi Agasta et al., 2023) Seseorang yang memiliki kekuatan otot lengan yang baik akan mampu memberikan tenaga pada saat melakukan suatu pukulan *Overhead*, jika tenaga yang diberikan dengan baik maka pukulan kok akan keras dan akan sulit di kontrol oleh lawan. *Smash* merupakan pukulan *overhead* (atas kepala) yang dilakukan mengarah ke bawah dan dilakukan dengan tenaga penuh. Tujuan utama dari pukulan *smash* adalah bentuk pukulan yang keras sehingga pukulan ini identik digunakan untuk mematikan lawan dan mendapatkan point. Oleh karena itu pada penelitian ini, hanya berfokus pada teknik pukulan *overhead lob* dan *overhead dropshot*.

Teknik pukulan *overhead* yang baik harus memperhatikan beberapa hal antara lain posisi badan dan kaki hingga gerakan lengan dan pergelangan tangan yang kuat dan tepat. Pemain juga harus memiliki kekuatan dan kecepatan yang cukup dalam melakukan pukulan *overhead* ini. Selain itu strategi dalam menggunakan pukulan *overhead* juga sangat penting terutama dalam arena permainan yang sering kali sangat ketat. Pemain harus bisa memilih momen yang tepat untuk melakukan pukulan *overhead* dan juga bisa mengganti gaya dan arah pukulan untuk mengakali lawan. Adapun jenis-jenis pukulan *overhead* terbagi menjadi 3 yaitu *overhead lob*, *overhead dropshot*, dan *overhead smash*.

Pukulan *Overhead lob* adalah pukulan yang dilakukan dengan kekuatan terletak pada daya ledak lengan untuk menghasilkan pukulan keras dan akurat kebelakang garis lapangan lawan, dengan tujuan untuk merusak pertahanan lawan. Pukulan *overhead dropshot* adalah pukulan yang dilakukan hampir menyerupai pukulan *smash*, hanya saja *shuttlecock* dipukul dengan dorongan dan sentuhan yang halus. Dan pukulan *overhead Smash* adalah pukulan yang dilakukan menukik kearah lawan dan dilakukan dengan kekuatan penuh. Jenis pukulan ini identik sebagai pukulan menyerang karena bertujuan untuk mematikan lawan. Pukulan *overhead* dalam bulutangkis merupakan salah satu Teknik dalam olahraga bulutangkis yang sering digunakan oleh pemain untuk mengakhiri permainan dengan kuat. Pukulan ini dilakukan dengan memukul kok dengan posisi tangan di atas kepala, dan kebanyakan digunakan ketika kok sudah berada di atas kepala pemain.

Pukulan *overhead lob* dan *dropshot* dengan pola pengumpan adalah jenis pola pukulan yang bisa digunakan dalam latihan biasa, dimana salah satu pemain

memberikan umpan untuk melakukan pukulan *overhead lob* dan *dropshot*. Pukulan *overhead lob* dan *dropshot* dengan pola bergantian biasa digunakan dalam latihan, dengan kedua pemain bisa saling memberikan umpan untuk melakukan pukulan *overhead lob* dan *dropshot* dalam jumlah tertentu.

Pukulan *overhead* yang meluncur dekat net dan jatuh di depan lapangan lawan disebut sebagai *dropshot*. *Dropshot* juga dapat disebut sebagai pukulan potong atau *chop*. Teknik ini dilakukan dengan memukul *shuttlecock* dengan kekuatan yang lemah. Hal itu agar *shuttlecock* dapat jatuh secara tajam di area yang tidak dijaga oleh lawan. Teknik pukulan *dropshot* yang pertama adalah *forehand*. Teknik ini dilakukan dengan posisi *shuttlecock* setinggi mungkin di depan badan pemain bulu tangkis. Kemudian, siku direntangkan dan pergelangan tangan ditekuk saat bersentuhan. *Shuttlecock* diiris dengan muka raket sedikit terbuka dan tepuk dengan lembut, dan pukulan yang ke dua yaitu *Dropshot backhand* dilakukan dengan menggunakan raket *backhand*. Caranya dengan mengarahkan *shuttlecock* ke area lapangan di depan lawan, dan pukulan yang ketiga *Cross court drop* teknik ini dilakukan dengan cara mengarahkan *shuttlecock* ke sudut lapangan lawan. Sudut tersebut harus berlawanan dengan posisi pemain. (Haerun, 2019)

Di antara semua teknik ini pukulan *backhand overhead lob* merupakan pukulan yang sering menjadi titik kelemahan bagi pemula karna teknik ini termasuk yang paling sulit di kuasai dalam bermain bulutangkis. 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*) (Saputra, D. R. 2023). Oleh karena itu pembinaan perlu diberikan sejak awal.

Klub bulutangkis PB MKS Singaraja telah berdiri dari tahun 1975, utamanya terletak di Gor Badminton Bhuana Patra Badminton Jl. Udayana, No.6, Banjar Tegal, Kec.Buleleng, Kab.Buleleng, Singaraja-Bali. Hal tersebut dibuktikan melalui jumlah atlet yang berhasil mendapatkan gelar juara di segala macam kejuaraan, baik itu di level nasional ataupun regional. Salah satu contoh prestasinya yaitu Komang Ayu yakni atlet tunggal putri yang berhasil dipilih untuk menjadi bagian dari Pelatnas PBSI. Komang Ayu mempunyai rekor 62 kemenangan dan 29 kekalahan dan merupakan atlet pelatnas.

PB Menang Kalah Sehat merupakan salah satu klub bulutangkis yang memiliki 43 atlet yang terdiri dari 38 laki-laki dan 5 perempuan, dengan rentang usia 9- 16 tahun. Atlet PB.MKS dalam melakukan pukulan *overhead lob* dan *dropshot* dalam proses latihan masih tergolong kurang menguasai Hal ini mengakibatkan pukulan yang kurang keras dan tidak terarah sehingga *shuttlecock* tidak tepat pada daerah pukulan *overhead lob* dan *dropshot* yang membuat arah *shuttlecock* menjadi tanggung dan sehingga pada saat pertandingan atlet PB. MKS masih kurangnya melakukan pukulan *overhead*. Hal ini dikarenakan keterlambatan anak menarik/menggerakkan siku dan bahu ke belakang.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut diatas, maka penulis ingin melakukan sebuah penelitian untuk mengetahui bagaimana Tingkat ketepatan pukulan *overhead lob* dan *dropshot* melalui suatu kajian ilmiah dengan judul (“Tingkat ketepatan pukulan *overhead* pada atlit bulutangkis usia 9 – 12 tahun klub persatuan bulutangkis Pb. Menang kalah Sehat Tahun 2025”).

1.2 Identifikasi Masalah

Masalah Penelitian Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan pada bagian yang terdahulu, maka masalah dapat diidentifikasi yaitu :

- 1.2.1 Masih ada atlet di PB. Menang Kalah Sehat Singaraja yang melakukan *overhead* pukulan *lob*, serta pukulan *dropshot* kurang baik.
- 1.2.2 Masih ada atlet yang tidak bersungguh-sungguh saat melakukan latihan teknik dasar pukulan.
- 1.2.3 Perkenaan pada *shuttlecock* kurang tepat, sering kali nanggung atau kurang tepat sasaran karena keterlambatan menarik/menggerakkan siku dan bahu ke belakang, sehingga ayunan terlambat dilakukan dan raket menyudut ke atas dan posisi badan yang salah. dan terlalu terburu-buru.

1.3 Pembatasan Masalah

Melihat identifikasi masalah di atas, sesuai dengan kesanggupan peneliti maka masalah yang akan dibahas dalam proposal ini dibatasi pada Tingkat Ketepatan Pukulan *overhead* pada atlet bulutangkis usia 11-12 tahun klub PB. Menang Kalah Sehat Singaraja.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan Batasan masalah di atas, penulis merumuskan permasalahan ialah

- 1.4.1 Bagaimana tingkat ketepatan pukulan *overhead lob* pada atlet bulutangkis usia 11-12 tahun klub PB. Menang Kalah Sehat Singaraja?
- 1.4.2 Bagaimana tingkat ketepatan pukulan *overhead dropshot* pada atlet bulutangkis usia 11-12 tahun klub PB. Menang Kalah Sehat Singaraja?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui tingkat ketepatan pukulan *overhead* pada atlet bulutangkis usia 11-12 tahun klub PB. Menang Kalah Sehat Singaraja.

1.6 Manfaat Hasil Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, maka penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis:

1.1.1 Manfaat Teoritis

Secara Teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan suatu informasi dalam bidang ilmu pengetahuan terutama bidang ilmu kepelatihan pada cabang olahraga Bulutangkis, yang dikaitkan dengan Tingkat Ketepatan Pukulan *overhead* a. pukulan *lob*, b. pukulan *dropshot* Usia 11–12 Tahun Di Klub Persatuan bulutangkis Menang Kalah Sehat, serta sebagai peyempurnaan dalam mendukung teori–teori yang ada.

1.1.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi pihak club bulutangkis dapat digunakan sebagai salah satu pedoman bagi para pelatih untuk menyusun program latihan sehingga waktu latihan akan lebih efektif dan efisien sehingga pencapaian prestasi akan lebih baik.
- b. Bagi peneliti selanjutnya dapat dijadikan sebagai masukan dan referensi untuk menambah kajian teoritik.
- c. Bagi masyarakat umum sebagai bahan masukan tentang gambaran pukulan *overhead* dan pukulan *lob*,serta pukulan *dropshot* bulutangkis sehingga dapat mendukung serta memperkenalkan pukulan *overhead lob*, serta pukulan *dropshot* bulutangkis kepada masyarakat sehingga masyarakat menjadi mengetahui tentang pukulan *overhead lob*, serta pukulan *overhead dropshot* bulutangkis.