

# B A B I

## P E N D A H U L U A N

### 1.1. Latar Belakang

Olahraga bulutangkis di Indonesia adalah salah satu cabang olahraga yang sejak dulu sampai sekarang menjadi idola masyarakat. Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang dan dua orang melawan dua orang dengan menggunakan raket sebagai alat pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk segi empat yang dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan lawan.

Untuk mempertahankan keunggulan dan pencapaian prestasi bulutangkis, harus melalui proses pelatihan dalam kurun waktu yang cukup lama. Aspek kontinuitas, aplikasi pelatih yang sistematis, program latihan yang dirancang dengan baik, dan adanya dukungan sarana pelatihan yang memadai serta terciptanya suasana pelatihan yang menyenangkan. Hal ini merupakan faktor-faktor pendukung yang selama ini tercipta di lembaga bulutangkis Indonesia.

Permainan bulutangkis sangat erat dengan gerakan-gerakan berlari, meloncat, dan memukul bola, baik dalam upaya menyerang lawan maupun mempertahankan diri dari serangan lawan. Demikian pula akan berkembang, seperti meningkatkan kemampuan fisik, membina dan meningkatkan kebugaran jasmani, meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui nilai-nilai, membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap social, dan toleransi, menumbuhkan kemampuan berpikir kritis, mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, kerjasama, percaya diri, dan mampu mengisi waktu luang dengan aktifitas yang kreatif.

Cabang olahraga bulutangkis bukan hanya dikembangkan untuk persiapan even-even Internasional, melainkan juga telah digiatkan dalam dunia pendidikan. Untuk meningkatkan mutu pendidikan khususnya permainan bulutangkis perlu adanya dukungan dari pemerintah yang terkait, seperti menetapkan kurikulum pembelajaran bulutangkis yang diterapkan mulai dari sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), dan Sekolah Menengah Atas (SMA). Dengan adanya kurikulum tingkat kesatuan pendidikan (KTSP) dapat meningkatkan hasil pembelajaran pada permainan bulutangkis. Dengan berbagai macam-macam metode yang digunakan seperti, Metode Latihan, Metode Ceramah, Metode Demontrasi, Metode Diskusi, Metode *Eksprimen*, Metode Tanya jawab, Metode Proyek, Metode tugas dan resitasi, Metode sosiodrama, Metode karya wisata dan Metode *problem solving*.

Latihan merupakan aktivitas olahraga secara sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara *progpektif* dan individual dan mengarah kepada ciri fungsi *fisiologis* dan *psigilogis* manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditetapkan. Latihan bulutangkis pada dasarnya harus mendahulukan unsure pembinaan fisik, teknik, taktik, atau mental yang kokoh untuk dapat menghasilkan prestasi secara optimal. Oleh karena itu, pembinaan harus dilakukan secara sistematis, berjenjang dan berkesinambungan.

Keberadaan klub-klub bulutangkis mempunyai peran yang sangat besar dalam mendukung upaya dalam pencapaian prestasi yang optimal, karena melalui klub-klub inilah bibit-bibit pemain dapat ditemukan kemudian dibina dan dikembangkan. Namun bibit-bibit atlet ini juga tidak akan berkembang tanpa adanya kejuaraan, baik itu kejuaraan di daerah maupun nasional.

Permainan bulutangkis merupakan permainan yang membutuhkan kemampuan fisik yang baik, kemampuan tehnik dan mental bertanding yang baik. Permainan ini bertujuan untuk mencetak poin dan mencegah lawan untuk mencetak poin. Mencetak poin dalam permainan bulutangkis tidak dapat dipisahkan dengan kemampuan pemain dalam penguasaan teknik permainan bulutangkis.

Teknik dasar permainan bulutangkis sangat penting dikuasai oleh pemain untuk dapat bermain dengan baik. Yang perlu dipelajari secara umum dapat dikelompokkan ke dalam beberapa bagian, yaitu; cara *grips* (memegang raket), *stance* (sikap berdiri), *footwork* (gerakan kaki), *strokes* (pukulan).

Gerakan fisik yang sering dilakukan dalam permainan bulutangkis yaitu meloncat, memukul, yang semuanya perlu dikuasai pemain untuk dapat memainkan perannya pada posisi masing-masing. Gerakan yang perlu dikuasai secara umum oleh seluruh pemain bulutangkis adalah meloncat dan melangkah. Meloncat digunakan pemain dalam aktivitas menyerang, yaitu smash, pada aktivitas bertahan. Sehingga meloncat sangat penting dikuasai pemain bulutangkis untuk mematikan permainan lawan. Salah satu teknik dasar olahraga bulutangkis yang banyak digunakan untuk mematikan permainan lawan adalah smash. Smash adalah pukulan *overhead* yang keras, diarahkan kebawah yang kuat, merupakan menyerang yang utama dalam bulutangkis. Untuk dapat memenangkan sebuah pertandingan tentunya pemain harus memiliki kemampuan bertanding yang baik. Salah satu teknik untuk memenangkan permainan adalah smash. Dengan melakukan pukulan keras dan terarah akan menyulitkan lawan untuk mengembalikan pukulan tersebut. Bertolak dari fenomena tersebut, membuat penulis terobsesi untuk melakukan sebuah kajian ilmiah dalam bentuk penelitian dengan tujuan untuk membuktikan apakah dengan latihan pull up dapat memberikan pengaruh terhadap kemampuan

smash forehead yang dipermulasikan dengan judul : **pengaruh latihan pull up terhadap kemampuan smash forehead pada permainan bulutangkis pada siswa kelas VII di SMP Santa Maria Kota Selatan**

### **1.2 Identifikasi Masalah**

Bertitik tolak pada latar belakang diatas maka dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan pull up terhadap smash forehead pada permainan bulutangkis?
2. Bagaimana pengaruh latihan pull up terhadap smash forehead pada permainan bulutangkis?
3. Adakah korelasi antara latihan pull up dengan smash forehead pada permainan bulutangkis?

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan Identifikasi masalah, pengaruh latihan *pull-up* terhadap kemampuan smash pada permainan bulutangkis dengan menggunakan metode latihan. Adapun langkah-langkah pada metode latihan sebagai berikut:

1. Siswa diarahkan untuk berbaris dengan membentuk barisan tiga sap sekaligus untuk melakukan *strecing* dinamis dan statis.
2. Peneliti menjelaskan teknik untuk melakukan smash dan hakikat dari pada smash.

3. Mendemonstrasikan kepada siswa untuk melakukan smash.

4. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan latihan smash

dengan cara berulang-ulang dan bergantian.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi yang dikemukakan sebelumnya, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “Apakah pengaruh latihan *pull-up* terhadap kemampuan *smash forehead* pada permainan bulutangkis?”

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kemampuan *smash forehead* dalam permainan bulutangkis pada siswa kelas V 11 di SMP Katolik Santa Maria Kota Gorontalo melalui metode latihan (*drill*).

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

##### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

a. Menambah pengetahuan, pengalaman dan wawasan, serta bahan dalam penerapan ilmu metode penelitian, serta lebih mengerti dan memahami teori-teori yang selama proses perkuliahan dimana berhubungan tentang bulutangkis.

b. dapat dijadikan sebagai bahan perbandingan untuk selanjutnya.

##### **1.6.2 Manfaat Praktis**

a. Bagi peneliti ini dapat menambah referensi yang dapat digunakan oleh semua pihak. Peneliti juga diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran, terutama dalam ilmu pendidikan olahraga.

b. Bagi sekolah, digunakan sebagai acuan untuk meningkatkan kualitas siswa dalam olahraga khususnya olahraga bulutangkis.