

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Permainan bulutangkis adalah cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat di seluruh dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Hal ini dapat dilihat dengan banyaknya masyarakat yang ikut serta dalam setiap kegiatan olahraga bulutangkis yang diselenggarakan, baik dalam bentuk pertandingan tingkat RT hingga tingkat dunia, seperti Thomas dan Uber Cup atau Olimpiade. Olahraga bulutangkis dapat dimainkan mulai dari anak-anak hingga orang dewasa dan dapat dilakukan di dalam maupun di luar ruangan.

Permainan bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang populer dan banyak digemari masyarakat di Indonesia, bahkan di seluruh dunia. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan shuttlecock sebagai objek pukul, dapat dimainkan di lapangan tertutup maupun terbuka. Lapangan permainan berbentuk empat persegi panjang yang ditandai dengan garis, dibatasi net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan permainan lawan. Permainan ini bersifat individual, dapat dimainkan satu orang lawan satu orang atau dua orang lawan dua orang. Dapat dimainkan oleh putera, puteri, dapat pula dimainkan oleh pasangan campuran putera dan puteri.

Perkembangan bulutangkis dari waktu ke waktu ini makin pesat, hal ini disebabkan makin tingginya keterampilan penguasaan teknik dari para pemainnya. Dengan keterampilan teknik bermain yang cukup tinggi yang dimiliki

oleh rata-rata pemain, maka akan dapat memberikan suatu permainan yang bermutu. Untuk mendapat suatu keterampilan penguasaan yang baik, maka dari sejak dini para pemain harus sudah diberikan pelajaran teknik dasar, sehingga dengan teknik dasar yang telah dikuasainya itu pemain akan dapat mengembangkan keterampilannya di masa yang akan datang.

Bulutangkis atau badminton adalah suatu olahraga raket yang dimainkan oleh satu orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang saling berlawanan. Mirip dengan tenis, bulutangkis bertujuan memukul bola permainan ("kok" atau "*shuttlecock*") melewati jaring agar jatuh di bidang permainan lawan yang sudah ditentukan dan berusaha mencegah lawan melakukan hal yang sama. Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang perlu mendapat binaan pengembangan dan peningkatan prestasi karena bulutangkis masih menjadi andalan dan harapan Bangsa khususnya Indonesia. Permainan ini sangat memerlukan gerakan yang lincah dan cepat untuk menghadapi lawan.

Untuk menjadi pemain bulutangkis yang berprestasi maka seseorang harus menguasai faktor-faktor teknis dan pendukung lainnya. Penguasaan teknik dasar ataupun teknik pukulan bulutangkis secara baik merupakan awal dari pola permainan yang baik pula. Tentu hal itu harus pula didukung dengan penanganan seorang pelatih yang mumpuni. Penanganan tersebut perlu dilakukan sejak awal misalnya dengan membentuk klub-klub bulutangkis di daerah. Sebab, klub tersebut akan memunculkan bibit-bibit pemain bulutangkis yang andal.

Teknik dasar penguasaan pokok yang harus dikuasai oleh setiap pemain meliputi (1) cara memegang raket yang terdiri atas pegangan Amerika, pegangan

Inggris, pegangan gabungan, dan pegangan *backhand*, (2) gerakan pergelangan tangan, (3) gerakan melangkah kaki atau *foot work*, (4) pemusatan pikiran atau konsentrasi.

Adapun teknik pukulan terdiri atas (1) pukulan *servis*, (2) pukulan lob, (3) pukulan *drive*, (4) pukulan *dropshot*, (5) pukulan pengembalian *servis*, (6) pukulan *smash*. Pembelajaran teknik dasar secara benar dengan intensitas latihan yang terprogram bagi seorang atlet akan dapat mengembangkan pola pukulan dari tingkat kesukaran masing-masing. Dalam permainan bulutangkis faktor stamina merupakan faktor penting karena mustahil tercipta permainan yang baik jika pemain tidak mampu mempertahankan staminanya.

Menurut Saleh (2010:2), untuk menjadi pemain yang berkualitas memang tidaklah mudah, tidak seperti membalikkan telapak tangan, semua itu butuh proses. Mulai dari tingkat dasar (*beginner*), tingkat menengah (*intermediate*), tingkat atas (*advance*). Hal ini berdasarkan pengamatan selama di ppl yakni mengajar para siswa yang masih kurang memahami teknik-teknik dasar dalam permainan bulutangkis itu sendiri khususnya teknik dasar melakukan kemampuan bermain bulutangkis kecuali hanya beberapa orang saja yang mahir dan memiliki teknik dasar bermain yang bagus.

Maka dari pernyataan diatas, setelah observasi di MAN Dumoga Utara kebanyakan siswa kurang mampu bermain bulutangkis dengan baik terutama pada teknik dasar, ditambah lagi kurangnya latihan karena hanya pada jam olahraga saja siswa dapat bermain, sehingga peneliti terobsesi untuk melakukan sebuah kajian ilmiah dalam bentuk penelitian eksperimen dengan tujuan apakah dengan frekuensi latihan (4 x dalam seminggu) dapat memberikan pengaruh terhadap

kemampuan bermain bulutangkis yang diformulasikan dalam judul “Pengaruh frekuensi latihan (4 x dalam seminggu) terhadap kemampuan bermain bulutangkis pada cabang olahraga bulutangkis, MAN Dumoga Utara”.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut : a). Keterampilan bermain bulutangkis yang baik merupakan modal utama bagi pemula termasuk siswa Madrasah Aliyah, b). Upaya untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam bermain bulutangkis ialah dengan pemberian latihan-latihan yang tepat dan benar, c). latihan menggunakan teknik dasar bulutangkis dengan frekuensi latihan (4 kali dalam seminggu) merupakan salah satu latihan yang baik apabila dilakukan dengan baik dan benar akan dapat menunjang meningkatnya kemampuan bermain bulutangkis.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut diatas, maka saya merumuskan masalah sebagai berikut : ”Apakah ada pengaruh frekuensi latihan (4 kali dalam seminggu) terhadap kemampuan bermain pada cabang olahraga bulutangkis, MAN Dumoga Utara? “.

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh frekuensi latihan 4 kali dalam seminggu terhadap kemampuan bermain pada cabang olahraga bulutangkis siswa MAN Dumoga Utara.

1.5 Manfaat Penelitian

A. Manfaat Teoritis

- a) Diharapkan hasil penelitian ini berguna bagi guru olahraga dalam mengembangkan latihan teknik dasar pada kemampuan bermain bulutangkis.
- b) Sebagai bahan acuan bagi pelatih dalam meningkatkan dan mengembangkan kemampuan bermain bulutangkis dalam melaksanakan pembinaan olahraga cabang bulutangkis
- c) Menambah pengetahuan tentang bulutangkis dan keterampilan untuk mengasah siswa dalam menguasai kemampuan bermain bulutangkis.
- d) Memberikan kontribusi yang berarti bagi sekolah, tempat meneliti dan sekolah lainnya dalam upaya meningkatkan hasil belajar siswa dalam upaya meningkatkan mutu pendidikan.

B. Manfaat Praktis

- a) Menambah pengetahuan dan keterampilan untuk mengasah siswa dalam menguasai teknik dasar bermain bulutangkis.
- b) Memberikan masukan yang berarti bagi sekolah, tempat meneliti dan sekolah lainnya dalam upaya meningkatkan hasil belajar siswa.
- c) Menjadi pengalaman dan pembelajaran buat peneliti, sebagai calon guru sekaligus bermanfaat untuk penelitian lebih lanjut.