

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan salah satu kebutuhan hidup yang harus dipenuhi oleh setiap manusia sehingga olahraga merupakan hal yang sangat dekat dengan manusia kapan dan dimana saja berada. Olahraga menempati salah satu kedudukan terpenting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga baik sebagai salah satu pekerjaan khusus, sebagai tontonan, rekreasi, mata pencaharian, kesehatan maupun budaya. Salah satu cabang olahraga yang saat ini sangat diminati oleh seluruh lapisan masyarakat, terutama kaum muda adalah olahraga Bulutangkis. Hal ini disebabkan karena olahraga Bulutangkis hanya memerlukan peralatan yang sederhana serta mendatangkan kesenangan bagi yang bermain.

Olahraga Bulutangkis yang dimainkan dengan nomor tunggal, ganda, maupun ganda campuran dengan saling berlawanan ini dapat dimainkan oleh siapa saja, baik anak-anak, usia muda maupun tua. Bulutangkis merupakan permainan yang unik karena merupakan permainan yang sangat memikat bagi para pemain maupun penonton. Bulutangkis bukan halnya merupakan permainan yang bersifat perseorangan saja akan tetapi merupakan permainan yang bersifat beregu/ganda. sehingga harus ada kerjasama antar pemain untuk menghasilkan kemenangan. Meskipun dalam nomor ganda terdiri atas pemain ganda putra/putri maupun campuran yang memiliki keterampilan dan teknik yang baik tetapi tidak memiliki kemampuan kolektif antar pemain/pasangan, maka tidak menjadi jaminan pemain tersebut akan menjadi regu ganda yang solid. Olahraga Bulutangkis dapat dimainkan di dalam ruangan (indor) dan membutuhkan tempat yang terhidari dari gangguan angin, sehingga olahraga Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang cukup praktis.

Dewasa ini olahraga Bulutangkis mengalami perkembangan yang sangat pesat, khususnya dalam dunia pelajar. Hal ini dibuktikan dengan munculnya berbagai tim-tim Bulutangkis yang dibentuk dan beranggotakan atlet-atlet. Tim

tersebut dibentuk oleh pelatih olahraga dengan latar belakang yang sama. Mereka membentuk kelas cabang Bulutangkis, fungsinya untuk menyalurkan hobi, memanfaatkan waktu untuk sekedar mencari kesenangan tetapi ada yang ingin berprestasi.

Untuk dapat mengembangkan keterampilan teknik dasar atlet dalam permainan Bulutangkis dengan baik, seorang pelatih harus memiliki kemampuan merancang dan melaksanakan latihan sesuai dengan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik atlet serta kemampuan memodifikasi dan melakukan pendekatan dalam proses latihan. Kemampuan memodifikasi dan menentukan model maupun metode latihan serta pendekatan yang paling tepat merupakan sarana yang efektif untuk mencapai tujuan pelaksanaan pendidikan jasmani di klub dan sekaligus sebagai upaya meningkatkan kualitas latihan, sehingga proses latihan dapat berjalan lebih bervariasi dan tidak menjenuhkan.

Berdasarkan dari hasil pengamatan di Klub PB Buha, dalam kondisi di lapangan atlet bertindak kurang aktif, dalam bermain bulutangkis terutama menerapkan teknik dasar permainan bulutangkis lebih khususnya disaat atlet melakukan teknik pukulan lob yang masih kurang dalam hal ketepatan. Hal ini dikarenakan selama ini masih menggunakan latihan bulutangkis dengan model maupun metode yang konvensional yaitu masih menggunakan latihan yang bersifat baku. Hal ini perlu adanya pengembangan bentuk metode latihan dan pendekatan yang disesuaikan dengan kondisi atlet, sehingga menghasilkan latihan yang, kreatif, inovatif dan menyenangkan bagi atlet.

Dalam permainan bulutangkis, menguasai teknik dasar melakukan pukulan lob adalah hal yang wajib dimiliki setiap pemain bulutangkis karena akan menentukan kualitas pemain ditingkat selanjutnya. Pukulan lob adalah pukulan yang melambung ke atas dan mengarah ke bagian belakang lapangan lawan. Pukulan lob sangat penting dalam mengendalikan permainan bulutangkis, sangat baik untuk mempersiapkan serangan atau untuk membenahi posisi sulit saat mendapat tekanan dari lawan. Teknik pukulan lob perlu dikuasai karena inti dari permainan Bulutangkis adalah dengan adanya pukulan lob yang bisa juga untuk mematikan lawan dengan menyulitkan pengembalian *shuttlecock* yang diberikan

terhadap lawan. Pukulan lob menjadi dasar atau modal utama dalam permainan Bulutangkis. Pukulan lob memberikan pengaruh untuk mendapatkan angka dan memenangkan pertandingan, untuk itu setiap pemain harus memiliki ketepatan yang baik dalam melakukan pukulan lob. Masalah yang sering muncul ketika peneliti melakukan observasi yakni dari segi atau tahap persiapan, tahap perkenaan, dan tahap lanjutan. Kesalahan dalam melakukan pukulan lob seperti pada akurasi bola. Posisi pemain melakukan pukulan lob masih kurang tepat yakni tidak dalam posisi *forehand*, arah pandangan atlet masih tidak fokus pada sasaran pukulan lob, dan perkenaan *shuttlecock* pada raket kurang tepat sehingga hasil tidak maksimal. Latihan pukulan lob yang kurang bervariasi dan terkesan monoton memberikan efek jenuh, kurang tertarik, dan kurang semangat peserta ekstrakurikuler untuk ikut serta dalam latihan, hal ini dapat dilihat dari banyaknya atlet yang duduk dan bercanda saat latihan berlangsung. Bentuk metode latihan yang menarik dan tidak membosankan, serta suasana latihan yang menyenangkan diharapkan mampu membuat atlet bersemangat dan termotivasi dalam kegiatan ekstrakurikuler Bulutangkis. Apabila pelatih ekstrakurikuler dapat membuat berbagai macam metode latihan dengan sebuah permainan, kemungkinan atlet akan tertarik dan termotivasi untuk bergerak aktif sekaligus memberikan kesempatan anak mendapatkan hal yang baru dari metode permainan tersebut.

Peneliti ingin membantu pelatih dalam melakukan latihan pukulan lob dengan metode latihan berupa metode praktik berdistribusi. Metode Berdistribusi dianggap cocok untuk meningkatkan ketepatan pukulan lob yang hampir sama yaitu mempunyai arah menuju sasaran dengan tepat. Seperti halnya diungkapkan oleh Zena Anfidi Langga (2016:94) Metode praktik distribusi adalah prinsip pengaturan giliran pemberian materi dalam latihan yang dilakukan melalui pengaturan waktu istirahat yang diselang-seling. Waktu istirahat sama pentingnya dengan waktu latihan. Penggunaan waktu istirahat secara memadai bukan merupakan pemborosan waktu, tetapi merupakan bagian penting dari belajar gerak untuk memperoleh pemulihan yang cukup. Latihan berdistribusi juga mempunyai keselarasan dengan pukulan lob dalam Bulutangkis. berdistribusi ialah permainan akan ditentukan oleh diri sendiri karena kecermatan, kejelian, dan

akurasi tanpa ada gangguan dari pihak lain, dalam hal ini lawan. Sedangkan pukulan lob membutuhkan konsentrasi, ketenangan, dan akurasi dalam pelaksanaannya sehingga latihan berdistribusi apabila diterapkan pada teknik pukulan lob dapat berjalan. Namun berdistribusi tersebut dilakukan secara kontinyu dan berulang-ulang atau dengan latihan rutin.

Dari masalah yang terjadi dalam proses latihan Bulutangkis tersebut, maka penulis tertarik mengambil langkah kreatif dalam mengembangkan proses latihan untuk mencapai hasil latihan atlet yang diharapkan yaitu dengan memberikan latihan berdistribusi untuk dapat meningkatkan ketepatan melakukan pukulan lob dalam permainan Bulutangkis.

Bertitik pada latar belakang masalah di atas peneliti ingin mengetahui seberapa besar efek yang akan diberikan apabila seorang atlet mengikuti program latihan ketepatan pukulan lob dengan metode latihan berdistribusi terhadap ketepatan melakukan pukulan lob dalam permainan bulutangkis. sehingga penulis memformulasikan judul penelitian yakni : Pengaruh latihan menggunakan metode praktik distribusi terhadap ketepatan pukulan lob dalam permainan bulutangkis pada atlet Klub PB. Buha Kecamatan Mapanget Kota Manado.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka dapat diidentifikasi berbagai masalah yang akan timbul dalam penelitian diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Pukulan lob yang dipraktekkan atlet masih belum tepat sasaran.
2. Metode latihan untuk peningkatan ketepatan pukulan lob yang bersifat konvensional kurang bervariasi dan cenderung monoton bagi atlet.
3. Belum diketahui seberapa besar pengaruh metode distribusi terhadap ketepatan melakukan pukulan lob pada atlet PB Buha Kecamatan Mapanget Kota Manado.

## **1.3. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas agar penelitian lebih fokus dan terbatasnya waktu, tenaga, biaya serta kemampuan, tidak semua permasalahan dijadikan masalah penelitian oleh peneliti. Peneliti dalam penelitian ini hanya

membatasi pada permasalahan tentang “latihan berdistribusi dan ketepatan melakukan pukulan lob dalam permainan Bulutangkis”

#### **1.4. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang maka rumusan masalah untuk memberikan arahan yang jelas dalam penelitian ini, dirumuskan masalahnya sebagai berikut: apakah terdapat pengaruh latihan berdistribusi terhadap ketepatan melakukan pukulan lob dalam permainan Bulutangkis pada atlet PB Buha Kecamatan Mapanget Kota Manado?

#### **1.5. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan berdistribusi terhadap ketepatan melakukan pukulan lob dalam permainan Bulutangkis pada atlet PB Buha Kecamatan Mapanget Kota Manado.

#### **1.6. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

##### **1.6.1. Manfaat Teoritik**

1. Dapat memberi sumbangan bagi ilmu pengetahuan pada umumnya dan sebagai kajian dalam olahraga pendidikan pada khususnya.
2. Dapat dipakai sebagai pembelajaran, bahan bacaan, dan referensi bagi peneliti di masa yang akan datang.

##### **1.6.2. Manfaat Praktisi**

1. Bagi Atlet, penggunaan latihan berdistribusi dapat memberikan pengalaman baru dalam latihan, sehingga dapat meningkatkan ketepatan melakukan pukulan lob dalam permainan Bulutangkis
2. Bagi Pelatih, penelitian ini tentu menjadi informasi bagi pelatih tentang efektifnya latihan dalam rangka meningkatkan ketepatan melakukan pukulan lob dalam permainan Bulutangkis.
3. Bagi Klub, Penelitian ini menjadi bahan informasi tentang bagaimana meningkatkan proses latihan dalam pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam pemberian materi latihan ketepatan melakukan pukulan

lob, selain itu sebagai bahan masukan di PB Buha Kecamatan Mapanget Kota Manado untuk meningkatkan kualitas pelatihan.

4. Bagi Peneliti, penelitian ini dapat menjadi penemuan baru dalam bidang pendidikan, dan dapat menjadi referensi untuk dikembangkan pada penelitian-penelitian dalam bidang lainnya.