

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Awal mulanya badminton dimainkan di Inggris. Pada waktu itu alat yang digunakan adalah dayung/tongkat (Battledore) dan memastikan kok tidak jatuh atau menyentuh tanah. Permainan ini cukup populer dikalangan warga London, karena permainan ini dimainkan di setiap sudut jalan. Pada tahun 1854 di London sebuah majalah memublikasikan kartun tentang permainan ini. Pada saat zaman kolonial Inggris, permainan ini dibawa ke Jepang, Cina, dan Siam (Thailand) oleh para tentara. Kemudian, permainan ini menjadi permainan yang dilakukan di negara kolonial Inggris.

Berasal dari permainan tersebut maka dikembangkan menjadi olahraga yang lebih kompetitif sebagai hiburan. Permainan yang kompetitif pertama kali dimainkan di India, Pune, pada abad ke-19 yang dikembangkan oleh tentara Britania. Permainan ini ditambahkan alat menggunakan jaring/net sebagai pembatas lapangan yang di tempatkan di tengah. Karena dimainkan di Pune inilah, permainan bulu tangkis lebih dikenal sebagai Poona pada masa itu dan akhirnya dibawa kembali ke Inggris (1850-an). Olahraga ini, pada tahun 1860 dalam sebuah paraflet oleh Isaac Spratt, seorang penyalur mainan Inggris, berjudul "*Badminton Battledore-a new game*" (Battledore bulu tangkis sebuah

permainan baru) mendapatkan nama badminton/bulu tangkis. Hal ini menggambarkan di Gedung *Badminton* (*Badminton House*) estat Duke of Beaufort's di Gloucestershire, Inggris sebagai tempat untuk memainkan bulu tangkis.

Permainan badminton pada zaman itu belum jelas tentang peraturan yang digunakan dan tahun 1877 rancangan peraturan pertama kalinya dibuat oleh klub *Badminton Bath* di Inggris. Kemudian, pada tahun 1893-1951 para tokoh Indonesia menyelenggarakan kongres di Bandung dan menghasilkan keputusan serta melahirkan badan bulu tangkis tingkat nasional, yaitu PBSI (Persatuan Bulu Tangkis Seluruh Indonesia) tertanggal 5 Mei 1951. Pertemuan tanggal 5 Mei 1951 di kota Bandung merupakan awal mula sejarah perbulutangkisan Indonesia. Melahirkan PBSI (Persatuan Bulu Tangkis Seluruh Indonesia) dan merupakan kongres pertama PBSI. Ketua umumnya adalah A. Rochdi Partaatmadja, Ketua I: Soedirman, Ketua II: Tri Tjondrokoesoemo, Sekertaris I: Amir, Sekertaris II: E. Soemantri, Bendahara I: Rachim, Bendahara II: Liem Soei Liong. Kepeguruan tersebut mengubah skema kepengurusan dibawahnya, kepengurusan tingkat provinsi menjadi pengda (pengurus daerah), sedangkan kotamadya menjadi Pengcab (Pengurus Cabang). Hingga akhir bulan Agustus 1977 ada 25 Pengda di seluruh Indonesia (kecuali Provinsi Timor-Timor) dan sebanyak 224 Pengcab, sedangkan jumlah perkumpulan yang menjadi anggota PBSI diperkirakan 2000 perkumpulan.

Badminton merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia. *Badminton* berkembang di Inggris dan mulai masuk ke Indonesia seiring dengan kecenderungan masyarakat saat itu untuk melakukan aktivitas olahraga (Jago bulu tangkis,). *Badminton* mempunyai banyak penggemar dari mulai usia dini sampai usia lanjut. Olahraga tersebut tidak terlalu sukar untuk dipelajari dan dimainkan sehingga dapat menjadi permainan yang bermanfaat meningkatkan kesehatan dan meningkatkan prestasi.

Sejak hadir dan berkembang di Indonesia, badminton menjadi salah satu cabang olahraga yang dapat mengharumkan nama bangsa di kompetisi dunia. Beberapa atlet kenamaan Indonesia seperti Rudi Hartono, Alan Budikusuma, Liem Swie King, Susi Susanti, Taufik Hidayat, Markis Kido, Ricky Subagia, Rexy Mainky dan lain lain telah berhasil memperoleh sejumlah medali di berbagai kompetisi badminton dunia seperti Piala Thomas, Piala Uber, All England, Olimpiade, dan sebagainya. Saat ini tim nasional badminton Indonesia berada di sepuluh peringkat teratas dunia (BWF). Keberhasilan ini tidak lepas dari kerja keras berbagai pihak, terutama atlet itu sendiri.

Untuk mencapai posisi seperti sekarang, para atlet melalui proses yang panjang, mulai dari pembinaan awal, pembibitan, hingga pembinaan secara terpadu, terarah dan berkesinambungan selama pelatihan. Pelatihan komprehensif dan berbagai dukungan diberikan oleh stakeholder untuk dapat menghadirkan atlet – atlet dengan profesionalitas dan daya juang tinggi seperti saat ini.

Badminton adalah jenis olahraga yang dimainkan oleh dua pemain lawan (perorangan) atau dua pasangan lawan (bereggu) dalam arena segi empat dengan jaring yang dibagi diantara para pemain (Qalbi, dkk, 2017:51). Pemain badminton dapat mengambil poin dengan memukul *shuttlecock* terbang melewati net dan masuk ke area lawan. Pukulan rali berhenti ketika *shuttlecock* menyentuh lantai, dan masing-masing pihak hanya boleh memukul *shuttlecock* satu kali sebelum melewati net (Syamsudin, Amiq, and ... 2022). Dalam permainan ini alat yang dibutuhkan berupa raket sebagai pemukul dan shuttlecock sebagai objek pukul, lapangan badminton berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dengan daerah pemain lawan. Lapangan badminton mempunyai ukuran lapangan dengan panjang 13,40 meter dan lebar 6,10 meter dan tengah-tengah lapangan dibatasi oleh net dengan tinggi 155 cm dari permukaan lapangan.

Seorang pemain badminton perlu menguasai dan memahami komponen dasar yaitu teknik dasar bermain badminton. Teknik dasar merupakan hal pokok yang harus dikuasai dan dipahami oleh setiap pemain dalam bermain badminton. Setelah mempelajari dan memahami teknik dasar dalam permainan badminton, setiap pemain badminton perlu menguasai teknik pukulan karena inti dari permainan ini adalah adanya pukulan untuk mematikan pertahanan lawan. Salah satu teknik dalam badminton adalah smash. Pukulan smash adalah pukulan *overhead* (atas) yang di arahkan ke bawah dan dilakukan dengan tenaga yang penuh untuk dapat mematikan pertahanan lawan. Apabila

pukulan smash disertai dengan *jumping* maka hasil dari pukulan akan lebih tajam dan cepat. (Wea and Samri 2022).

Jumping smash merupakan suatu pukulan yang keras dan curam sepenuh tenaga mengarah ke bidang lapangan pihak lawan dengan meloncat. Menurut (“Zil Isra, 2020, Dalam (Waddell & Gowitzke, 2000),” n.d.) ”Pemain yang telah menguasai teknik pukulan *jump smash* akan lebih mudah untuk menekan dan mematikan pertahanan lawan, karena pemain dalam permainan badminton sering mendapat momen atau situasi untuk melakukan teknik pukulan *jump smash*.

Jump smash dapat ditingkatkan menggunakan metode latihan *plyometric*, seperti *jump box* dan *resistance band*. *Jump box* yaitu suatu bentuk latihan yang dilakukan dengan cara meloncat untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai. Menurut Hasanah dalam ((Utamayasa, 2020), n.d.) “*Box jump* yaitu dapat meningkatkan kemampuan *vertical jump*.” *Resistance Band* adalah alat olahraga terbuat dari karet yang berguna untuk menambahkan beban pada gerakan workout yang tengah dilakukan. Ukurannya yang kecil dan mudah dibawa menjadikan alat ini cocok untuk digunakan di rumah ataupun dibawa saat traveling. Layaknya dumbell, alat ini juga memiliki beragam ukuran dengan varian daya renggang yang berbeda-beda. Jenis dari *resistance band* pun beragam, tinggal menyesuaikan dengan jenis apa yang paling nyaman digunakan.

Terdapat beberapa club badminton di Palembang, salah satunya yaitu PB Persatuan di Jalan Pipa Reja Ir. Musyawarah 1, Pipa Jaya, Kecamatan Kemuning, kota Palembang. PB Persatuan Palembang terdiri dari 20 atlet remaja berusia rata-rata 12 – 16 tahun dan 10 atlet, atlet dewasa dengan usia rata-rata 17-22 tahun dan 2 pelatih. Latihan di PB Persatuan dilaksanakan setiap hari senin, rabu dan jumat pada pukul 15.00-16.30 WIB. Atlet PB Persatuan belum mampu menunjukkan prestasi maksimal saat ini. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti terdapat beberapa faktor yang berpengaruh, salah satunya performa atlet dalam melakukan perlawanan. Atlet di PB Persatuan Palembang memiliki kelemahan dalam melakukan teknik pukulan *jump smash*. Hal ini terlihat ketika atlet melakukan jump smash shuttlecock tidak mengenai sasaran atau tidak sampai ke daerah lawan. Ada beberapa penyebab shuttlecock tidak mengenai sasaran atau tidak sampai di daerah lawan, salah satunya karena atlet kurang maksimal dalam melakukan jumping dan memukul shuttlecock pada saat melakukan jump smash.

Berdasarkan permasalahan diatas maka peneliti akan melakukan penelitian dengan judul **”Pengaruh Latihan *Jump Box* dan *Resistance Band* Terhadap Kemampuan *Jump Smash* Pada Atlet *Badminton* PB. Persatuan Palembang.”**

1.2 Masalah Penelitian

1.2.1 Pembatasan Lingkup Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini adalah “Pengaruh Latihan *Jump Box* dan *Resistance band* Terhadap Kemampuan *Jump Smash* Pada Atlet *Badminton* PB. Persatuan Palembang.”

1.2.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah diuraikan sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh latihan *jump box* pada atlet badminton PB Persatuan Palembang terhadap peningkatan *jump smash*?
2. Apakah ada pengaruh latihan *resistance band* pada atlet badminton PB Persatuan Palembang terhadap peningkatan *jump smash*?

1.3 Tujuan Penelitian

Dari hasil rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui adanya pengaruh latihan *jump box* terhadap peningkatan *jump smash* pada atlet badminton PB Persatuan Palembang.
2. Untuk mengetahui adanya pengaruh latihan *resistance band* terhadap peningkatan *jump smash* pada atlet badminton PB. Persatuan Palembang

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoristis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai sarana untuk memperkaya dan mengembangkan ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan latihan permainan badminton terhadap peningkatan *jump smash*.

2. Secara Praktis

- a. Bagi para pemain badminton di PB Persatuan Palembang yang terlibat dalam penelitian ini dapat menambah pengetahuan terkait pengaruh latihan *jump box* dan *resistance band* terhadap *jump smash* dalam permainan badminton.
- b. Bagi pembina atau pelatih dapat menjadi rancangan dasar pelatihan untuk menyusun program latihan badminton.
- c. Bagi mahasiswa, khususnya prodi ilmu keolahragaan, dapat bermanfaat sebagai acuan atau referensi untuk penelitian selanjutnya terkait bidang olahraga badminton.