

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang saat ini bagian yang sangat penting dalam aktivitas masyarakat. Olahraga yaitu kegiatan jasmani yang tujuannya agar memperoleh fisik yang kuat dan sehat, kegiatan ini biasanya yang menghibur, mengasikkan serta membuat kebahagiaan (Handayani, 2018). Semakin berkembangnya zaman yang semakin modern dan perkembangan ilmu terkait olahraga menjadi suatu kegiatan untuk mempererat persaudaraan dan memperluas pertemanan, hal memiliki tujuan untuk menambah potensi dan prestasi. Kegiatan olahraga bisa menggabungkan seluruh masyarakat tanpa melihat ras, suku dan agama.

Undang-undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan pasal 21 ayat 3 menjelaskan bahwa: "Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi". Berolahraga memiliki banyak manfaat melindungi tubuh dari macam-macam penyakit contohnya tekanan darah tinggi , diabetes, obesitas, mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati melalui olahraga bulutangkis (Mangngassai et al., 2020).

Bulu tangkis merupakan salah satu olahraga yang membutuhkan kelicahan dan kecepatan untuk mengejar dan memukul *shuttlecock* menggunakan raket hingga jatuh kearea lapangan lawan untuk mendapatkan poin, setiap pemain

hanya boleh memukul *shuttlecock* satu kali dan boleh memukul kembali apabila lawan sudah memukul *shuttlecock*.

Teknik dasar yaitu teknik yang wajib dimiliki atau dikuasai oleh seorang pemain atau atlet, teknik dasar gunanya agar mempermudah pemain untuk mempelajari teknik yang lebih sulit, terdapat macam-macam teknik dasar pukulan (*strokes*) yang wajib dimiliki para pemain bulu tangkis yaitu, *drive servis*, *netting*, *smash*, *lob*, *dropshot*, *forhand*, dan *backhand*.

Raket yaitu alat pemukul kok, pada awalnya rangkanya terbuat dari kayu, setelah itu mengikuti berkembangnya zaman banyak raket yang terbuat dari bahan ringan seperti bahan aluminium, karbon, dan logam-logam yang dirancang dan dibuat dengan tingkat ketegangan yang bervariasi. Raket memiliki beberapa bagian yaitu grib / pegangan, batang raket, leher raket, senar, dan kepala raket.

Setelah peneliti melakukan observasi di *club Badminton Banyuasin Club* (BBC) disaat atlet melakukan latihan dan disaat atlet melaksanakan pertandingan peneliti melihat masalah yaitu pada saat atlet melakukan pukulan *backhand* masih banyak yang belum kuat atau belum sempurna melakukan pukulan *backhand*, dengan itu mengakibatkan kok melambung tanggung atau tidak jauh kebelakang lapangan musuh, dan juga membuat musuh dengan mudah menerima kok serta dapat dikembalikan oleh musuh dengan mudah.

Untuk mengatasi permasalahan, peneliti memberikan solusi agar atlet *Badminton Banyuasin Club* (BBC) mampu melakukan pukulan *backhand* dengan benar diperlukan latihan menggunakan raket berat. Maka dari itu atlet diberikan

latihan *backhand* menggunakan raket berat secara berulang ulang tanpa menggunakan kok.

Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti ingin melakukan penelitian yang judul **“Pengaruh Latihan Raket Berat Terhadap Hasil Pukulan *Backhand* Dalam Permainan Bulu Tangkis Pada Atlet *Badminton* Banyuasin Club (BBC)”**.

## **1.2 Masalah Penelitian**

### **1.2.1 Identifikasi Masalah**

Setelah dilihat dari latar belakang diatas, peneliti melihat terdapat beberapa masalah yaitu:

1. Masih kurangnya kemampuan para atlet disaat melakukan pukulan *backhand*.
2. Pukulan *backhand* yang belum benar yang diakibatkan oleh kurangnya latihan menggunakan raket berat.

### **1.2.2 Pembatasan Lingkup Masalah**

Pada penelitian ini peneliti membatasi pokok masalah agar tidak menyimpang dari yang diinginkan. Pokok masalah yang dibatasi yakni pengaruh latihan raket berat terhadap hasil pukulan *backhand* dalam permainan bulutangkis pada atlet *Badminton* Banyuasin Club (BBC).

### **1.2.3 Rumusan Masalah**

Setelah melihat latar belakang dengan pembatasan lingkup masalah diatas, telah didapat rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “adakah pengaruh

latihan raket berat terhadap hasil pukulan *backhand* dalam permainan bulu tangkis pada atlet *Badminton Banyuasin Club* (BBC)”.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Adapun yang menjadi tujuan penelitian yakni untuk melihat ada tidaknya pengaruh yang signifikan latihan menggunakan raket berat terhadap hasil pukulan *backhand* dalam permainan bulu tangkis pada atlet *Badminton Banyuasin Club* (BBC).

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini memiliki beberapa manfaat diantaranya sebagai berikut:

#### **1.4.1 Manfaat Secara Teoritis**

Adapun manfaat teoritis dari penelitian ini yaitu dapat menjadi acuan wawasan dalam mengembangkan penelitian khususnya tentang pengaruh latihan raket berat terhadap hasil pukulan *backhand*.

#### **1.4.2 Manfaat Secara Praktis**

Ada beberapa manfaat praktis dalam penelitian ini yaitu:

1. Untuk atlet, dapat meningkatkan pukulan *backhand* dalam permainan bulu tangkis melalui latihan raket berat.
2. Untuk pelatih, memberikan wawasan dan pengetahuan latihan raket berat, sebagai latihan untuk meningkatkan hasil pukulan *backhand* dalam permainan bulu tangkis.
3. Untuk peneliti, mendapatkan pengetahuan, dan pengalaman tentang pengaruh latihan raket berat terhadap hasil pukulan *backhand* dalam permainan bulu tangkis pada atlet *Badminton Banyuasin Club* (BBC).

4. Untuk *club Badminton Banyuasin Club* (BBC), dari hasil penelitian ini dapat dijadikan metode latihan.
5. Untuk Universitas PGRI Palembang, semoga penelitian ini bermanfaat untuk peneliti yang akan datang.