

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latarbelakang

Permainan bulutangkis adalah cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat di seluruh dunia termasuk di Indonesia. Hal ini dapat dilihat dengan banyaknya masyarakat yang ikut serta dalam setiap kegiatan olahraga bulutangkis yang diselenggarakan, baik dalam bentuk pertandingan atau event tingkat daerah, tingkat Nasional hingga tingkat Internasional, seperti Pekan Olahraga Pelajar, Pekan Olahraga Nasional serta 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 (*indoor* maupun *outdoor*) baik itu dikalangan orang dewasa dan dapat dilakukan di dalam maupun di luar ruangan, baik itu dikalangan masyarakat desa, masyarakat kota, bahkan sekolah-sekolah dasar sampe perguruan tinggi. *Grace* (2021) mengemukakan bahwa “permainan bulutangkis merupakan permainan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket, dan *cock* dengan teknik pemukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan.

Permainan bulutangkis suatu permainan yang kompleks, yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang karena membutuhkan kondisi fisik dan teknik yang baik dalam melakukannya. Teknik-teknik dasar tersebut mempunyai karakteristik yang sesuai dengan bentuk permainannya. Teknik dasar permainan bulutangkis

sangat penting dikuasai oleh pemain untuk dapat bermain dengan baik. Olahraga bulutangkis sama dengan olahraga permainan yang lain, dimana seseorang untuk dapat bermain harus menguasai terlebih dahulu teknik-teknik dasar permainan yang dipergunakan.

Teknik-teknik dasar tersebut mempunyai karakteristik yang sesuai dengan bentuk permainannya Subardjah (2021) mengemukakan bahwa” teknik dasar bulutangkis yang perlu dipelajari secara umum dapat dikelompokkan ke dalam beberapa bagian, yaitu; cara memegang raket (*grips*), sikap berdiri (*stance*), gerakan kaki (*footwork*), pukulan (*stroke*)”. Ada beberapa teknik pukulan dasar dalam permainan bulutangkis seperti *drive*, *lob*, *smash*, *dropshot*, *netting* dan *serve* (Yuliawan, 2021).

Salah satu pukulan yang sering digunakan dalam permainan bulutangkis adalah *smash*. *Smash* adalah pukulan serangan yang dimaksudkan untuk memperoleh nilai/poin karena sifatnya jatuhnya bola yang kencang dan tajam (Setiawan et al., 2020). Teknik pukulan *smash* membutuhkan aspek kekuatan otot tungkai, lengan, bahu, dan fleksibilitas pergelangan tangan serta koordinasi gerak tubuh yang harmonis karena karakteristik dari pukulan ini yang keras dan laju cock yang sangat cepat mendarat kelantai. *Smash* dapat juga dilakukan dengan cara meloncat (*jumping*).

Dalam *jumping smash* membutuhkan tenaga yang besar, selain itu juga perlu koordinasi yang baik antara anggota badan yang terlibat (Kansil, 2020). *Jumping smash* yaitu sikap meloncat waktu melakukan gerakan *smash* atau bergerak kearah yang lebih tinggi atau *vertical* (Isra & Asnaldi, 2020). Dengan loncatan

yang tinggi akan mempermudah pelaksanaan pukulan jumpy smash (Felton et al., 2020). Agar dapat melakukan *jumping smash* yang baik, pemain harus menggunakan teknik yang tepat serta dipengaruhi oleh kualitas otot tungkai (*power*).

Kualitas otot tungkai tersebut meliputi unsur kekuatan dan kecepatan dari otot tungkai untuk menunjang gerakan *jumping smash* (Syahriadi, 2020). Salah satu latihan yang dapat meningkatkan power otot tungkai adalah latihan *plyometric*. *Plyometric* adalah latihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan eksplosif (Radiclife & Farentinous, 2020). Latihan ini banyak digunakan karena metode latihannya yang tidak terlalu sulit dan banyak sekali bentuk modifikasi yang biasa digunakan maupun diciptakan oleh seorang pelatih. Unsur kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain badminton adalah kekuatan, kecepatan, kelentukan, dan daya tahan.

Berdasarkan karakteristik tersebut maka pemain bulutangkis harus melatih dan komponen tersebut, tentunya melalui komponen latihan *plyometric*. Tujuan latihan adalah membantu atlet meningkatkan keterampilan dan potensi yang semaksimal mungkin. Chu (2020) mengatakan *plyometric* mempunyai keuntungan, memanfaatkan gaya dan kecepatan yang dicapai dengan percepatan berat badan melawan gravitasi, hal ini menyebabkan gaya kecepatan dalam latihan *plyometric* merangsang berbagai aktivitas olahraga seperti melompat, berlari dan melempar lebih sering dibandingkan dengan latihan beban.

Observasi yang dilaksanakan di SD Negeri 1 Bangun Harja pada bulan Januari 2024 dimana permasalahan yang dialami peserta ekstrakurikuler

Bulutangkis Putra KU 10-12 tahun kebanyakan belum menguasai semua teknik dasar *smash* dalam permainan *badminton* khususnya pada teknik *smash* sambil melompat (*jumping smash*). Dalam melakukan *smash* kebanyakan banyak terjadi kesalahan seperti perkenaan *cock* dan kepala raket kurang maksimal, lompatan pada saat melakukan teknik *smash* kurang tinggi yang menyebabkan *cock* banyak yang tidak melewati net, sehingga prestasi olahraga dalam permainan *badminton* pada peserta Ekstrakurikuler kurang maksimal. Untuk itu diperlukan suatu bentuk latihan untuk meningkatkan pukulan *smash* yaitu dengan latihan *plyometric*.

Salah satu bentuk latihan *plyometric* yang dapat digunakan dalam meningkatkan tinggi lompatan yakni dalam melakukan *smash* dalam permainan *badminton* adalah latihan *depth jump*. *Depth jump* merupakan bagian dari latihan *plyometric* yang dengan cara melompat dari meja atau kotak (*box*) setinggi 20-80 cm, mendarat kepermukaan tanah dan melakukan loncatan eksplosif ke atas. *Depth jump* mengharuskan atlet untuk melangkah dari ketinggian yang diukur, setelah ditanah mengharuskan atlet untuk melakukan *vertical jump* dengan upaya yang maksimal dengan waktu kontak yang singkat ditanah (James, 2019).

Latihan *depth jump* adalah salah satu bentuk latihan *plyometric* dimana latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai dengan harapan dapat meningkatkan kemampuan *jumping smash* atau melakukan teknik *smash* sambil loncat secara baik dan tepat sasaran. Latihan ini akan berpengaruh terhadap peningkatan *jumping smash* jika diprogramkan secara baik dan sistematis secara langsung dapat meningkatkan kemampuan otot dengan melihat pada unsur daya ledak yaitu kekuatan dan ketepatan. Jika ada peningkatan

kekuatan otot disertai peningkatan ketepatan akan diikuti peningkatan daya ledak. Seperti kita ketahui bahwa dalam *jumping smash*, kekuatan otot tungkai adalah kunci keberhasilan seorang atlet untuk melakukan *jumping smash* secara benar dan tepat, ini berarti latihan *depth jump* yang dilaksanakan secara sistematis dan terprogram dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai untuk mencapai *jumping smash*.

Beberapa penelitian telah menunjukkan efektifitas latihan *plyometric* terhadap power otot tungkai. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Johansyah (2005), Fitrianto et al., (2021) yang menemukan bahwa latihan *plyometric* dengan metode *depth jump* dapat meningkatkan power otot tungkai. Latihan *dept jump* juga dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai (Arisetiawan et al., 2020)

Plyometric adalah suatu metode untuk mengembangkan *explosive power*, yang merupakan komponen penting dalam pencapaian prestasi sebagian atlet (Radcliffe and Farentinos, 2021). Latihan *plyometric* menekankan pada peningkatan kemampuan daya ledak. Dalam proses berlatih perlu dikembangkan metode latihan yang tepat untuk dapat meningkatkan kemampuan bermain bulutangkis. Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas peneliti bermaksud mengadakan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Plyometric* terhadap Pukulan Smash Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Putra pada KU 10-12 Tahun”.

1.2 Masalah Penelitian

a) Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas maka timbul masalah penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut, yaitu:

- 1) Metode latihan *Plyometric* belum pernah dicoba atau diteliti dalam proses latihan untuk meningkatkan kemampuan pukulan smash bulutangkis.
- 2) Kemampuan tinggi lompatan *smash* perlu ditingkatkan melalui latihan yang terprogram dan pemilihan metode latihan yang tepat dan lebih efektif.
- 3) Kemampuan *smash* sangat diperlukan dalam pertandingan bulutangkis karena perannya sangat tinggi dalam permainan bulutangkis.
- 4) Unsur fisik merupakan kebutuhan pokok yang harus dimiliki pemain bulutangkis

1.3 Pembatasan Lingkup Masalah

Karena adanya keterbatasan waktu, dana, tenaga dan kemampuan maka perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup dari penelitian menjadi jelas. Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah: penelitian ini hanya akan membahas pengaruh latihan *plyometric* terhadap pukulan *smash* atlet bulutangkis putra usia 10-12 tahun.

1.4 Rumusan masalah

Dari latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah diajukan permasalahan yang menjadi pokok permasalahan dalam penelitian ini adalah: Adakah pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Pukulan *Smash* Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Putra Pada Ku 10-12 Tahun.

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah: Untuk mengetahui pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Pukulan *Smash* Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Putra Pada Ku 10-12 Tahun

1.6 Manfaat Penelitian

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

1) Secara Teoritis

Metode *plyometric* dapat dibuktikan secara ilmiah untuk meningkatkan pukulan *smash* pemain bulutangkis, sehingga dapat diketahui metode latihan yang efektif digunakan untuk meningkatkan pukulan *smash*.

2) Secara Praktis

Dapat digunakan sebagai bahan masukan dan referensi bagi para pelatih bulutangkis untuk lebih teliti dan selektif dalam menentukan metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan kualitas fisik pemain bulutangkis khususnya pukulan *smash*.